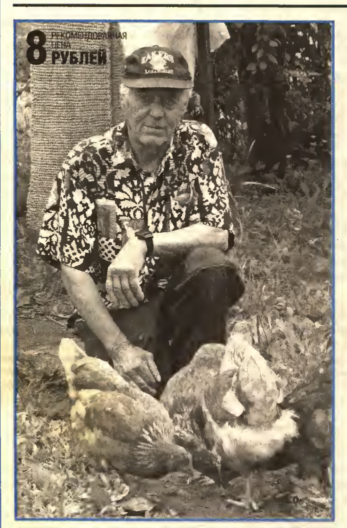
ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№10 (169) май 2009



ПИСЬМО В НОМЕР

Кризис нам не страшен!

Никакой кризис не страшен тем, кто умеет работать и верит в свои силы. Давайте вспомним, что стало с нашим сельским хозяйством за последние лет пятнадцать. Полный развал. Так вот и пора его поднимать, а кризис – хороший повод. Ну скажите, зачем нам закупать картошку или другие продукты за границей? Ведь у нас самих столько возможностей! Я решил использовать свой земельный участок с максимальной пользой. Сначала соседи удивлялись: зачем, мол, кур разводить? Себе дороже, ведь в двух шагах магазин, а там уж этого добра хватает. Но в магазине теперь почти ни одного продукта без химических добавок не найдешь. Откуда же здоровье будет? У меня трое внуков, и мне их на лето привозят, чтобы поправлялись. Поэтому мои курочки-рябы несут для них яички не простые, а золотые. Такие можно и в сыром виде употреблять, можно их для детей взбивать с сахаром, с медом. Свое – не магазинное. И коза у меня тоже есть. Младшую внучку я за одно лето избавил от хронического бронхита и анемии. Помогли, конечно, рецепты из «Лечебных писем», добрые советы. С большим уважением отношусь к тем читателям, которые выращивают у себя на участке лечебные травы и обмениваются семенами. Я и сам увлекся, у меня теперь своя аптека. А кризис – что ж, бывали времена и похуже, так что не пропадем. Здоровья вам, бодрости духа и успехов в труде!

Ильин А.Н., г. Псков

ЦИТАТА

Только тот человек, который не потерял связь с природой, может сохранить здоровье на долгие годы.

Казанцева Н.В., г. Волгоград

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

Дорогие читатели!

Вот мы с вами и дождались замечательных дней, когда распустились молодые клейкие листочки, появилась первая зелень. Многие из вас уже начали сбор природных лекарств: сосновых и березовых почек, листьев и побегов, диких витаминных трав для салатов и настоев. Сейчас все это приносит особую пользу уставшему за зиму и ослабленному организму. Так что уже можно подлечиться и поделиться своим опытом с другими читателями. Не забывайте про любимую газету, пишите письма и рассказывайте о лечении, а то начнется «горячая страда» на земельных участках, и времени на письма будет уже меньше. Помните, что ваших писем с нетерпением ждут сотни тысяч читателей во всех уголках России и за рубежом.

Мы сердечно благодарны тем из вас, кто откликнулся на нашу просьбу и прислал свои фотографии. Полистайте, например, номер газеты, который вышел к празднику Победы. Вы увидите, что фотографий в нашем издании стало уже больше, а с ними и письма читать намного интереснее! Будем рады, если вы возьмете пример с самых активных наших читателей и тоже пришлете свои снимки.

Дорогие друзья, для городских жителей совсем скоро начнется дачный сезон, а у тех, кто живет в деревне, уже сейчас дел прибавилось. Поэтому напоминаем вам: прежде чем уехать на дачу или погрузиться с головой в хозяйственные хлопоты, не забудьте сходить на почту и подписаться на любимую газету. Подписка на «Лечебные письма» на второе полугодие этого года еще продолжается. И обратите внимание на льготный подписной индекс: для пенсионеров газета дешевле!

Желаем вам крепкого здоровья, побольше радостных солнечных дней и удачи во всех ваших делах!

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **1 ИЮНЯ**

Уважаемая редакция, мне необходимо снова к вам обратиться с просьбой. Через нашу газету прошу поблагодарить огромное количество читателей, которые откликнулись на мое письмо в №5 «Поделитесь знаниями!». Я просила помочь мне рецептами от высокого давления и холестерина. Уже пыталась поблагодарить читателей лично, но писем так много, и они еще идут! Я безумно им рада, у меня словно крылья выросли за спиной! Мне пишут из всех уголков России, из Украины, Молдовы, даже из Италии. Море рецептов, советов, вырезок из газет. Благодаря вашим письмам я многое узнала о своих заболеваниях и начала лечиться. Отдельно хочется поблагодарить Ю.В. Стрельникова из г. Йошкар-Ола за удивительное растение – ягоду иргу. Спасибо огромное людям, которые мне пишут, которые сразу приходят на помощь, несмотря ни на что. Фамилий очень много, и столько тепла, участия, доброты в каждом письме!

Пусть в каждый дом заглянет весеннее солнышко и в каждой душе расцветет хотя бы маленький цветочек. Будьте здоровы и счастливы, я вас всех обнимаю! Низкий поклон тем, кто помог мне в трудную минуту.

Адрес: Шатровой Ольге Петровне, 353680, Краснодарский край, г. Ейск, ул. К. Маркса, д. 1, кв. 11

Я постоянная читательница «Лечебных писем». Газета замечательная! После каждого номера появляется желание написать вам много хороших слов, пожелать успехов во всем. Хочется жить, помочь комунибудь и сказать «спасибо» всем, кто тебя окружает.

Многие из нас, друзей «Лечебных писем», уже не молоды, но и мы, читая нашу газету, всегда учимся чему-то, мудреем и делимся друг с другом простыми, доступными рецептами. В «Лечебных письмах» мне нравятся все рубрики, особенно «Копилка добрых советов», «Полезное открытие», «Лечим душу» и «Клуб одиноких сердец», который помогает многим избавиться от одиночества.

Весной оживает природа – оживайте и вы, дорогие читатели «Лечебных писем»! Сейчас самое время начать лечение травами. Не упускайте драгоценное время, ищите свою травку, свои корешки, свой рецепт! У кого есть дачи, огороды, тем желаю успехов в работе. Двигайтесь потихоньку, не перегружайтесь и делайте все в меру. Только с помощью активного образа жизни мы можем сохранить свое здоровье, которое дороже всего.

Редакции «Лечебных писем» хочу сказать спасибо за такую газету. Желаю вам стойкости в годы кризиса и всего самого доброго.

Адрес: Шевановой Нине Петровне, 309190, Белгородская обл., г. Губкин, ул. Раевского, 25-5

Здравствуйте, уважаемые читатели и редакция «Лечебных писем»! Огромное спасибо за то, что опубликовали в номере 26 за прошлый год мое письмо с мольбой о помощи мужу (у него рак языка). Пришло более 50 писем. География обширнейшая – письма шли из всех уголков нашей необъятной страны и со всех сторон света. Нам посылали рецепты, методики лечения и даже простые пожелания скорейшего выздоровления. Сердечное спасибо всем добрым людям за поддержку, за ваши отзывчивые сердца. Дай вам Бог здоровья, благополучия в семьях и всех благ! Низкий поклон от нашей семьи. А газете «Лечебные письма» я желаю процветания и побольше подписчиков.

Состояние мужа сейчас в пределах нормы (СОЭ 6-10, гемоглобин 133). Многое из ваших советов мы взяли на вооружение: готовим серебряную воду, живую и мертвую, муж пьет лечебные составы по схемам. В общем, настрой благодаря вам позитивный. Спасибо, добрые люди!

Адрес: Подворной Ираиде Павловне, 646165, Омская обл., Любинский р-н, с. Новоархангелка, ул. Мира, 15

В № 4 «Лечебных писем» опубликовали мое письмо «Помогите вывести «волос». Люди откликнулись – пришло очень много писем. Мы с подругой так вам благодарны! И теперь просим редакцию напечатать благодарность от нас всем добрым людям, которые прислали письма со своими советами, рецептами. Мы получили ответы по всем своим заболеваниям.

Спасибо всем читателям и редакции за эту газету, которая помогает нам, объединяет в наших бедах, несчастьях и дарит надежду. Дай вам Бог мира, добра и крепкого здоровья!

Адрес: Трушкиной Е.Н., 198412, Санкт-Петербург, г. Ломоносов, ул. Ломоносова, д. 12А, кв. 4

Пора за лекарствами!

Правильно пишут читатели «Лечебных писем», что природа – наш самый главный лекарь. Только тот человек, который не потерял связь с природой, может сохранить свое здоровье на долгие годы. Мне лично не нужны никакие санатории, меня спасает от болезней наш деревенский домик.

Еще когда дети были маленькие, мы с мужем купили в заброшенной деревне недорогой домик-развалюшку с запущенным участком. Ехать до него от города больше двух часов, но мы до сих пор ездим при каждой возможности. Получилось, что мы тогда купили здоровье не только детям, которых вывозили летом на природу и козье молоко, но и себе обеспечили поддержку на старости лет.

Начинается наш сезон здоровья чаще всего в мае, как только появляются листья на деревьях. Сейчас много полезных травок. Это крапива, сныть, одуванчики и многие другие. И витаминно-лечебные салаты из них у нас уже на столе. Кроме витаминов и других полезных веществ особую силу человеку дает хлорофилл, который содержится в первых весенних растениях. Это же чистая солнечная энергия! И еще давайте вспомним, что не зря в старые времена на Руси пили отвар из молодых березовых листочков. Мы тоже такой чай завариваем, он очищает организм от шлаков. Пьем и другие весенние чаи. В ход идут и почки, и листочки, а потом и цветы всех ягодных кустарников. А побеги черной смородины – самое мощное витаминное средство.

Есть у нас в деревне свои любимые места. Каждый день гуляем возле озера, в березняке. Я заготавливаю впрок молодые березовые листья, нам они очень нужны для лекарства. В общем, возвращаемся в город, как из санатория.

В последние годы мы стараемся выезжать на природу как можно чаще, так как являемся постоянными подписчиками «Лечебных писем» и уже знаем, какие богатства припасла для нас природа. Огородных работ у нас немного, поэтому в основном едем набраться сил в выходные или в отпуск (муж у меня еще работает). Если бы не домик и не наша газета, оба уже, наверное, были бы в инвалидных колясках. Болячек много, но мы многому научились на своем опыте и на опыте читателей нашей газеты. Первое, что делают люди, когда с возрастом узнают о своих диагнозах, – хватаются за таблетки. Потом, когда таблетки от одних болезней вызывают новые хвори, многие впадают в отчаяние, и жизнь превращается в ад (в том числе и для близких). Третья стадия – когда случается чудо, и в руки попадает такая газета, как «Лечебные письма». На этой стадии человек узнает, что такие же болезни с возрастом есть почти у всех, но при этом можно поддерживать свое здоровье натуральными средствами и жить полной жизнью. Тогда появляется надежда (а это самое главное!), и человек ищет выход, обращается за помощью. И если он верит в выздоровление, то помощь обязательно приходит!

На четвертой ступени человек добивается положительных результатов и начинает с любовью помогать другим людям, которые тоже обретают и веру, и надежду, и здоровье!

Казанцева Н.В., г. Волгоград

Газета «Лечебные письма» очень нужна людям, особенно в наше время. Она учит тому, как жить долго и не болеть. Но бывает и так: человек старался, интересовался народной медициной, вел здоровый образ жизни, а вышел на улицу – и ему кирпич на голову упал (это к примеру). Только кирпичи просто так на голову никому не падают! Мне пришлось написать вам это письмо, чтобы поговорить на очень важную тему – о безопасности.

Будем взаимно вежливы

Недавно мне звонит по мобильному телефону соседка: «Приезжай срочно, Васильич, я там-то, меня машина сбила!». Старушка эта, ваша читательница, много добра людям сделала. Если кто заболеет, все к ней обращаются, так как у нее много народных рецептов. А у меня «жигуленок», я всю жизнь на колесах. Конечно, сразу же поехал на место происшествия. К счастью, моя соседка отделалась синяками. «Скорая» приехала, но она от их помощи наотрез отказалась. Я ее спрашиваю: «Как же такое случилось?». А она: «Знак пешеходного перехода есть – имею право переходить дорогу! А водитель обязан остановиться, если пешеход шагнул на тротуар. Не остановился – штраф в 1000 рублей! Такие новые правила, как в цивилизованных странах. А то распоясались, олигархи!». Я с гаишником переговорил – водитель-то не виноват, ехал на допустимой скорости, просто, когда человек буквально бросается под колеса в 10 метрах от едущей машины, сразу затормозить невозможно. Ведь у любой машины существует тормозной путь. Но многие люди этого не учитывают. Говорят, что имеют право переходить дорогу. Новости-то смотрят по телевизору про новые штрафы.

Уважаемые читатели газеты! Прежде чем переходить дорогу, даже на зеленый свет, посмотрите сначала налево, потом направо. Если машины не едут, идите. Вот это, собственно, главное, что я хотел вам сказать в своем письме. Вы – молодцы, дружно боретесь с болезнями! А знаете ли вы, что каждый год у нас в результате дорожно-транспортных происшествий погибает больше людей, чем от сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, чем от любых эпидемий? И даже больше, чем гибнет в зонах ведения боевых действий, чем в авиа– и других катастрофах! Птичьего и свиного гриппа боитесь? На самолетах летать опасаетесь, даже когда есть такая возможность? Так побойтесь беды, переходя через дорогу!

Конечно, и водители часто виноваты: в нетрезвом виде садятся за руль или просто срывают свое зло друг на друге. А у кого есть возможность, дарят машины молокососам, которые еще не понимают: сел за руль – значит, отвечаешь за жизнь людей. Тем более будьте внимательны на дороге!

Каждый раз, выходя из дома, мы надеемся, что с нами ничего не случится. Но не каждому суждéно вернуться домой целым и невредимым. Поэтому давайте будем взаимно вежливы! Берегите себя и будьте здоровы!

Фролов П.В., Санкт-Петербург

ХОРОШЕЕ ВРЕМЯ, КОГДА ВСЕ ЦВЕТЕТ!

Как я люблю это время в конце весны: расцветают растения, поля кругом зеленые, трава на них чистая, свежая, в лесу тоже все чисто и благоухает! А еще больше я радуюсь тому, что в это время так много лекарственных и просто полезных растений, которые могут и подкормить, и подлечить. Одна крапива чего стоит, многие рекомендуют делать целебные настойки именно из майской крапивы, пока она молоденькая.

Такой настойкой можно и кровь почистить, и витаминов набраться. Свежие зеленые листья крапивы, в том числе и майской, обладают кровоочистительными свойствами, а вот сухие листья уже не оказывают такого действия. Поэтому надо быть внимательным, и когда вам советуют «почистить» кровь крапивой, я советую точно знать, как это делается. А сейчас как раз самое время набрать свежих листьев и сделать настойку.

> Наберите в стеклянную емкость листьев майской крапивы, предварительно вымойте и обсушите их полотенцем, залейте водкой в соотношении 1:3, поставьте в темное место настаиваться на 10 дней. Процедите. Настойку можно принимать по 30–40 капель в небольшом количестве воды 2–3 раза в день.

Я принимаю настойку для того, чтобы усилить обмен веществ, потому что хлорофилл, содержащийся в крапиве в большом количестве, именно так и действует на наш организм, то есть тонизирует его, усиливает обменные процессы. Без вреда для себя я провожу 8-10-дневный курс. И точно знаю, что препараты крапивы противопоказаны людям с повышенной свертываемостью крови, при гипертонии, больных почках и при гинекологических проблемах. Многие об этом не знают.

Всем остальным я советую не забывать и о зеленых щах, и о салатах с крапивными листьями. И вообще, пока можно нарвать свежей зелени дикорастущих растений – подорожника, одуванчика и т. д., надо этим пользоваться. Почти в каждой травке сейчас много и витаминов, и минералов. И не забудьте подкормить свежей зеленью своих домашних питомцев!

Нина Валерьевна Бескудникова, г. Долгопрудный Московской обл.

ВОТ ТАКОЙ ТЫСЯЧЕЛИСТНИК!

У нас на юге уже все цветет буйным цветом, можно собирать лекарственные растения. Вспомнила об этом буквально несколько дней назад: гуляла с внучкой по лесу, она упала и расшибла слегка коленку. Так и за лекарством бежать не пришлось: я сорвала свежую траву тысячелистника, сполоснула водой из бутылки, размяла ее в руках, кашицу приложила к коленке, перевязала носовым платком, а когда домой пришли, ранка уже не саднила, затянулась. Можно в подобных случаях действовать иначе:

> траву тысячелистника размять, выжать сок на ватный тампон или марлевую салфетку и приложить к ранке, или месту ушиба. Действует такая повязка быстро и безотказно, потому что тысячелистник обладает сильными обеззараживающими свойствами.

Если я нахожусь в лесу, почти всегда могу найти на случай пореза или мелкой травмы свое средство: точно так же, как и тысячелистник, помогают душица, лапчатка, подорожник, пижма, полынь горькая. Я хочу дать совет всем, у кого не совсем чистая кожа на лице, покрытая угрями. Воспользуйтесь тем, что сейчас лекарственные растения в самой силе, найдите в экологически чистом месте тысячелистник (его трудно перепутать с другими растениями), заготовьте из него маленькую бутылочку свежего сока и протирайте соком лицо утром и вечером. Очень быстро кожа очистится, лицо будет здоровым.

Я иногда в течение короткого времени пью чай с тысячелистником, чтобы ни весной, ни летом не страдать от аллергии. И хотя она у меня не очень сильно выражена и быстро проходит, после приема настоя тысячелистника аллергия быстро исчезает. Заодно и кишечнику польза, поскольку такой настой, или чай, обезвреживает вредные бактерии в кишечнике. И в конце письма хочу посоветовать всем, кто любит загорать: если вы нечаянно обгорите на солнце, не поленитесь, приготовьте крепкий настой из травы и листьев тысячелистника, и делайте примочки на обожженные места: кожа останется целой, боль быстро пройдет. Я это с детства знаю, так меня лечила мама.

Анна Николаевна Копытникова, г. Краснодар

НАШ КЛЕВЕР – ДРУГ ИММУНИТЕТА

Кого ни спросишь весной о здоровье, все, за очень редким исключением, жалуются на проблемы с иммунитетом. У всех по-разному это сказывается: кто-то спит на ходу, кто-то раздражается, кто-то из насморка не вылезает. Понятно, что все пытаются справиться с этими явлениями, покупают витамины, пищевые добавки, лекарства и настойки.

А ведь можно заранее приготовиться к весенним обострениям, и делать-то ничего особенного не придется, просто летом, когда цветет обычный луговой красный клевер, – заготовить его, чтобы сделать домашнюю настойку. Причем настойка из клевера по силе воздействия на организм не уступает настойке из эхинацеи пурпурной, только вот приготовить ее гораздо проще.

> Возьмите стеклянную литровую банку, доверху наполните ее, не утрамбовывая, высушенными цветками красного клевера и залейте водкой. Настаивайте две недели в обычных условиях. Процедите, и в нужное время принимайте по 20–30 капель в небольшом количестве воды 2–3 раза в день.

Для профилактики вирусных инфекций принимайте настойку клевера в период ожидаемых эпидемий по 10-12 дней. Перед весной также устройте себе курс поддержания иммунитета, начинайте принимать настойку в конце зимы.

Красный клевер не просто иммуностимулятор, он еще хорошо очищает

кровь и лимфу и потому больше известен как средство от атеросклероза. Я такой настойкой спасаюсь уже много лет, а рецепт узнала от своей бабушки.

Анна Сергеевна Морозова, г. Кимры

СЛИВОВЫЙ КЛЕЙ ОТ ВЕСЕННЕГО КОНЪЮНКТИВИТА

Видимо, конъюнктивит, который у меня появляется каждую весну без исключения, носит аллергический характер. Но других признаков аллергии никогда не бывает: нет ни насморка, ни слезотечения, никаких признаков сенной лихорадки. Зато глаза становятся красными, веки воспаляются, утром невозможно разлепить.

Пыталась я лечиться, как полагается. Сам процесс, конечно, быстро проходит, но на следующий год все повторяется, как по написанному. Можно было бы не волноваться, снова принимать таблетки, делать промывания, примочки, все равно все пройдет. Но меня такое положение не устраивает, я считаю, что если уж имеется проблема со здоровьем, значит необходимо ее решать. Я начала искать все рецепты от воспаления век, глазных болезней и для укрепления иммунитета заодно. И нашла один такой, который мне понравился тем, что для него требовался не аптечный препарат, а натуральный природный компонент. Подумав, я убедила себя, что это как раз то, что нужно. Пришлось поехать на дачу, найти сливу и соскоблить с веточек липкую смолу.

Примерно пол чайной ложки смолы со сливы развести в половине стакана теплой кипяченой воды и использовать эту воду для компрессов на воспаленные веки. Держать по 20 минут, повторять до полного выздоровления.

Эту смолу можно даже хранить в стеклянной баночке, она подсыхает, но лечебных свойств не теряет, и очень хорошо помогает при конъюнктивите. Для меня это просто спасение.

Дарья Капустина, г. Зеленоград

ДЛЯ ЗОРКОСТИ – ПРОРОСТКИ КАРТОФЕЛЯ

Сейчас начался новый дачный сезон, все готовят рассаду, семена для посадки, я тоже этим занимаюсь, потому как не представляю уже свою жизнь без собственных припасов и заготовок. И картошечку каждый год обязательно сажаю. Картошку я очень люблю в любом виде, а вот ее проростками стараюсь укреплять зрение. Зрение наше с возрастом редко у кого остается острым, обычно развивается дальнозоркость, часто теряется резкость.

Однажды кто-то из знакомых посоветовал мне попробовать для укрепления зрения старинный народный рецепт. С тех пор я каждую весну обязательно устраиваю лечебный курс для глаз. А помогает мне litt проросшая картошка. К весне на ней появляются проростки, я их обираю. На всякий случай я предварительно картошку промываю, просушиваю, обрываю росточки и их засушиваю, расстелив на белой бумаге. Затем делаю настойку.

1 столовую ложку картофельных проростков залить 1 стаканом водки, настаивать в течение суток, после чего процедить. Принимать по одной чайной ложке три раза в день, запивая водой, через час после еды.

Курс лечения должен продолжаться от двух до трех недель. Я провожу по одному курсу в год, но вот уже на протяжении последних трех лет. Замечаю, что действительно зрение не только не ухудшается, но и обостряется. В любом случае, уже то, что не ухудшается – для меня хороший результат. А как только летом на грядках вытянется морковная ботва, я ее добавляю во все салаты, пока она есть. И даже сушу морковную ботву на зиму и употребляю вместо приправы. Оказывается, в ней что-то такое содержится, что очень хорошо действует на наше зрение. Чтобы проверить это, достаточно за сезон регулярно поесть зелени морковки. Все это время я еще ни разу не поменяла линзы в очках, хотя раньше делала это часто.

Татьяна Семеновна Спирина, г. Калуга

УКРЕПЛЯЮСЬ МЕДОМ И ЦВЕТОЧНОЙ ПЫЛЬЦОЙ

Моя бабушка попросила написать это письмо: не потому что она не умеет писать или не видит, а потому, что пока я пишу это письмо, обязательно запомню, о чем оно. Бабушка считает, что всем, кто весной себя неважно чувствует – из-за авитаминоза, после болезней или по причине преклонного возраста – надо обязательно помогать себе пережить сложный период. И делать для этого ничего специального не нужно, только купить в магазинах, где продают мед и продукты пчеловодства, несколько компонентов. Во-первых, надо купить цветочную пыльцу.

И если нет аллергии на мед и продукты пчеловодства, надо принимать по 0,5–1 чайной ложке цветочной пыльцы, предварительно настояв ее в 50 мл кипяченой воды комнатной температуры, периодически помешивая, до растворения. Выпивать за 20–30 минут до еды.

Принимать пыльцу можно в течение месяца, можно меньше, но регулярно. Это укрепляет весь организм и дает силы.

Вместо пыльцы с этой же целью можно употреблять и смесь из меда с пергой. На 1 часть перги возьмите 4 части меда, смешайте, принимайте по 0,5–1 столовой ложке 2–3 раза в день, запивая 100 мл кипяченой воды комнатной температуры в течение месяца. При необходимости такой курс можно повторить через 10–15 дней.

Бабушка говорит, что только вот этими двумя продуктами пчеловодства, вернее тремя – медом, цветочной пыльцой и пергой, любой человек, не страдающий аллергией на них, может не только приостановить старение, но и повернуть время вспять. Глядя на бабушку, я готова в это поверить.

Светлана Колобова, г. Миасс Челябинской обл.

Наша антикризисная программа

Вы скажете: о каком душевном здоровье можно говорить во время экономического кризиса? Ведь изо дня в день отовсюду звучат разговоры о том, что все плохо, а будет еще хуже. И вполне естественно, что мы теряемся, оказавшись в неприятных, незнакомых для нас условиях, и в душе сумятица. Но мы-то не первый год на этом свете живем и знаем, что безвыходных положений не бывает. Да, приятного мало. Но не война же, не смерть ближнего! Попереживали о прежней «легкой» жизни – и хватит. Проанализируем каждый свою сложившуюся ситуацию и начнем ее исправлять, действовать. Пора отодвинуть себяжаление и обвинение всех и вся в своих бедах. Что я реально могу сделать для улучшения возникшей ситуации, чтобы мое материальное положение не ухудшилось? Ну, и пошло в гору... Для начала составлю свою программу по преодолению экономического кризиса с конкретными делами.

• Во-первых, надо взвесить свои возможности и необходимость общества в них. В настоящее время я могу начать выращивание рассады овощей и ранней зелени (это востребовано во все времена и тем более сейчас). Летом буду выращивать овощи (огурчики, помидорчики и другие). Осенью – законсервирую.

• Во-вторых, зимой начну вязать (с реализацией изделий уже тяжелее, но надеюсь, что справлюсь). Любой труд почетен. Да и мы это уже проходили. Достаточно вспомнить времена перестройки (1985–92 гг.), когда неразбериха была покруче, и зарплату не выплачивали годами. Мое хобби помогло выжить нашей семье. Муж ездил за пряжей, а я принимала заказы на вязаные вещи. Сама вязала руками, а муж – на машинке. Конечно, такого потока заказов уже не осилю (зрение не то!), да и необходимости нет такой. А тогда надо было троих детей учить! Мой девиз – работать с удовольствием, не нанося вреда здоровью.

• Лучше установить разумный режим экономии. То, без чего можно обойтись, не покупать. Особенно это касается мелочей, которые съедают финансы больше всего. А также поменьше слушать о падении курса рубля и всемирных катастрофах. Как бы не вогнать себя в депрессию!

• Избегать общения с людьми, которые нагоняют «тучи», где надо и не надо плачутся и при том ничего конкретного не делают для улучшения своей жизни. А под лежачий камень вода не течет – известно всем.

• Проводить больше времени с инициативными и увлеченными людьми и почаще бывать на свежем воздухе. Гуляя и общаясь, наведем порядок в своей голове. Может, стоит провести там «генеральную уборку»? И заняться собственным здоровьем не помешает. Это зачастую не затратно, но требует желания и времени.

• Пока не начался дачный сезон, наведу порядок в своей квартире.

Короче, надо попытаться в сложившейся ситуации найти что-то позитивное для себя и своих близких. Не зря же говорят, что нет худа без добра.

Не унывать, не пасовать перед трудностями, засучить рукава – и в бой! У нас все получится.

Адрес: Деминой Л. А., 665841, Иркутская обл., г. Ангарск-41, 17-й мкр-н, д. 1, кв. 64

О хорошем думайте и говорите!

Сильно затронуло меня письмо Киры Николаевны в рубрике «Хороший пример» («Лечебные письма» № 8). Это очень хорошее письмо. Дело в том, что я тоже с детства, еще с детского сада люблю петь, плясать, хотя мне уже 67 лет. Моя душа от песни не стареет, и я оптимистка по жизни. Как только становится нервозно или тяжело, я сразу вспоминаю о чудном лекарстве – нашей песне. Она во все времена поднимала дух даже солдатам (вспомните марши!). И в войну солдатские жены собирались на праздники, пели наши старинные песни, которые помогали им в то ужасное, трудное время выживать. А молодежь послевоенная! Жизнь тоже была ужасной, надеть нечего, только белая кофточка да юбочка – вот и весь наряд. Есть тоже было нечего – пустая похлебка из картофеля с чесноком, да забелят слегка молоком – вот и весь обед. Яйца были недоступны, молоко все сливали в колхоз. Мясо вообще было редкостью (разве что куренка зарубят), а хлеб такой: ведро картошки и немного мучицы, да и картошка-то не чищенная. Все руки были у нас стертыми теркой – надо было целое ведро натереть! Но зато вечером, когда придут с работы девчонки и ребята, поужинают кой-чего – да на вечерку! Гармонь уже зовет, и бежим бегом. В колхозном саду на кругу собирались. Тогда молодежи было очень много. Какое это было время! Самое лучшее. Как гармонь заиграет – вся усталость прочь, а о других невзгодах вообще не думали.

Мне кажется, что только песня меня и всех нас спасала. Мы никогда не курили и с бутылками тоже не ходили. Работали от зари до темна, но были веселы и счастливы. Если что не так, можете мне возразить.

Так что, мои дорогие, всем врагам назло пойте и улыбайтесь. Это очень полезно для души и тела, для здоровья. А жили мы всегда ... (считали медяки в кошельке). Но выжили и детей вырастили. Улыбка – тоже замечательное лекарство.

УЛЫБКА

• Она ничего не стоит, но много дает.
• Она длится мгновение, но в памяти остается навсегда.
• Она – отдохновение для уставших, свет в ночи для тех, кто пал духом, солнечный луч для опечаленных.
• Купить ее нельзя, одолжить нельзя, выбросить нельзя. Но человек, который улыбается, становится красивым, добрым, и всем вокруг становится весело и приятно!

Улыбайтесь, люди, чаще, пойте песни, и жизнь у вас тоже изменится к лучшему, и здоровье будет крепким! Вся жизнь состоит из моментов, и пусть лучше у вас будет больше хороших эмоций. Девиз такой: о хорошем думать, о хорошем говорить. И будете всегда здоровы. Если, конечно, бросите курение и прочие гадости. Жизнь все равно прекрасна, и укорачивать ее глупо!

Н.А. Некрасова, Московская обл., г. Домодедово

Для печени и очищение — лечение

Печень у меня начала пошаливать давненько. То болит, то тянет, то тошнит после застолья. Да и с кожей были проблемы. Дерматолог, к которому я обратилась за консультацией, так и сказала: «Хочешь очистить кожу – лечи печень». Да я и сама понимала, что время пришло.

А тут пригласили нас с мужем в гости – стол, как всегда, вкусный и обильный. А на следующее утро я почувствовала себя совсем плохо: печень заметно увеличилась, болела, тошнота не проходила. Кое-как привела себя в норму и пошла на работу. Там поделилась с сотрудниками своей бедой, и одна женщина мне посоветовала обязательно почистить печень. Самое лучшее средство для этой цели – лечебные дюбажи. Их можно делать с любым желчегонным средством – растительным маслом, солевым слабительным, желчегонным сбором, теплой минеральной водой, ксилитом или сорбитом. Последнее мне понравилось больше всего. С этого метода я и начала, а позже нашла и второй рецепт для очищения печени (может, он кому-то понравится больше).

Рецепт 1

Вечером надо поужинать легко, причем не позднее 19 часов. В 22 часа в стакане воды развести столовую ложку сорбита и выпить все сразу. После этого лечь в кровать и положить теплую грелку на область печени. Я так и засыпала с грелкой. Повторяла эту процедуру каждый вечер в течение недели. Затем еще 3 раза, но уже только раз в неделю.

Рецепт 2

- Утром натощак выпить 0,5 стакана теплой воды или настоя желчегонных трав;
- через 30 минут принять 1 столовую ложку меда, растворенного в 0,5 стакана очень теплой воды;
- лечь на правый бок, положив на область печени теплую грелку, и лежать так 1,5 часа;
- после окончания процедуры сделать несколько глубоких вдохов, приседаний, а потом можно позавтракать.

Я сейчас использую эти средства для профилактики. Примерно раз в 3-4 месяца повторяю то один, то другой способ очищения печени.

Теперь я могу сказать, что проблем с печенью у меня нет. А очищающие дюбажи советую попробовать не только тем, у кого болит печень, но и тем, у кого есть какие-то проблемы с кожей. Вполне возможно, что уже после первого курса очищения вы избавитесь от кожных неприятностей. Например, моя подруга не один год боролась с угрями, а потом по моему совету попробовала дюбажи – и угри прошли.

Ирина Веселкина, г. Томск

Женские уловки

Переход к «третьему женскому возрасту» начался у меня лет в 48, а сейчас мне 53. Именно тогда стали проявляться первые признаки надвигающихся изменений, которые называют страшным словом «климакс». На самом деле меня нисколько не пугало это состояние, потому что я уверена: все физиологические изменения, которые с нами происходят на разных возрастных этапах, предусмотрены самой природой, и потому бояться нечего. Эта уверенность помогает мне во многих случаях. Но вот к одному осложнению, которое часто случается, я не была готова: это бурный рост волос на теле.

Первой обратила на это внимание моя дочь, когда вдруг заметила, что у меня пробиваются довольно заметные усы. Я сначала отшучивалась, потом схватилась за пинцет, но это мало помогло. Почти одновременно черные заметные волоски стали появляться на разных участках тела. Я, конечно, побежала к эндокринологу, которая мне объяснила, что происходит в этот период в женском организме. Короче говоря, происходит гормональная перестройка, в результате которой повышается количество мужских гормонов в крови. А заведуют этим процессом надпочечники, занимающие ведущее положение в эндокринной системе. И я решила не сдаваться, а помочь своему организму работать нормально. Мне давно известно, что многие растения содержат гормоноподобные вещества, и я откопала в одном травнике рецепты, которые мне сразу понравились.

- Часто народная медицина рекомендует при гормональных расстройствах использовать хвощ полевой – он способствует выработке женских гормонов в организме. Достаточно заваривать хвощ полевой как чай и пить через 15 минут после еды. А если использовать настой из смеси хвоща с корневищем аира болотного (поровну), то можно избавиться от очень многих женских недугов, которые чаще всего и появляются в период климакса. При приготовлении снадобья важно травы не кипятить, а заливать кипятком и настаивать как чай 10 минут.

- Есть еще одно уникальное женское растение – медуница. Это просто универсальное средство нормализации функций всей эндокринной системы. Медуница повышает иммунитет, в ее состав входит много необходимых для нормальной жизни веществ. Для лечения можно использовать и траву, и листья, и цветы, и корни. Из молодых листьев и побегов хорошо готовить салаты, супы и прочее (в зависимости от вашей фантазий и кулинарных способностей). А настой медуницы готовят так: столовую ложку сухой травы залить стаканом кипятка, прогреть 3 минуты на водяной бане, остудить и принимать по четверти стакана 4 раза в день за полчаса до еды.

Таким образом эти два растения стали моими спутниками на несколько лет. По нескольку раз в год я принимала по очереди то хвощ, то медуницу.

Еще одна моя знакомая посоветовала как можно чаще есть в этот период омлет с шампиньонами. Я не стала анализировать, чем он полезен, а просто доверилась совету. Тем более что омлет с шампиньонами – это вкусно. Конечно, использовала и косметические процедуры, включая эпиляцию.

Должна сказать, что все это время я себя чувствую просто замечательно. Никаких приливов, отливов и подобных «прелестей» у меня не было и нет. Выгляжу я хорошо: никто и не подумает сказать обо мне что-нибудь такое, что обычно говорят про женщин в этот период.

Софья Маркелова, г. Нижний Новгород

МУЖСКОЕ СНАДОБЬЕ

Читала я много рецептов лечения аденомы, простатита. Но этот рецепт дал нам врач-уролог, и мой муж (ему 69 лет) пользуется им уже 4 года. Лекарства не пьет, а самочувствие нормальное.

Залить 1 л холодной воды 1 ст. л. травы полевого хвоща. Через 10 мин. после закипания добавить 1 ст. л. коры крушины. Через 5 мин. добавить по 1 ст. л. зверобоя и ромашки и кипятить еще 10 мин. Выключить огонь и добавить по 1 ст. л. полыни, подорожника и листьев крапивы. Охладить отвар, чтобы был теплым, процедить и влить 0,5 пузырька бефунгина (есть в аптеке) и 0,5 бутылки сиропа шиповника. Размешать, перелить в темные бутылки, хранить в холодильнике. Принимать 3 раза в день по 2 ст. л. за 30 мин. до еды.

Конечно, полностью забыть о болезни не удается, но рецепт помогает. Только надо готовить и употреблять это средство постоянно. Удачи вам!

Адрес: Кормилицыной Валентине Михайловне, 117393, г. Москва, ул. Архитектора Власова, д. 37, корп. 2, кв. 18

БАБУШКИНЫ СРЕДСТВА

В детстве я часто болела ангиной. Но бабушка нас лечила травами от многих болезней.

• Ангину лечили корнями девясила: 1 ст. л. измельченного сырья залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин., процедить. Пить по 50 мл в горячем виде 3–4 раза в сутки.
• Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. измельченных корней или листьев лопуха, настаивать 30 мин., процедить. Пить при ангине по 50 мл 3 раза в день и полоскать горло.
• Еще есть хороший способ очищения организма от различных шлаков. Помогает высушенный и мелко нарезанный полевой хвощ, который заваривают и пьют как чай.
• Чтобы хорошо росли волосы и не выпадали, бабушка нас заставляла втирать в голову луковый сок с коньяком и отваром корней репейника. Можно также разрезать луковицу и втирать в корни волос. Еще раньше втирали в голову керосин хорошего качества.

Адрес: Лушаковой Зое Васильевне, 455049, Челябинская обл., г. Магнитогорск, ул. Доменщиков, д. 9-2, кв. 13

ВЫ БУДЕТЕ ЗДОРОВЫ!

Людям, страдающим раковыми заболеваниями, хочу дать рецепты лечения креолином. Я сама им вылечилась. Петрова Эльвира Валентиновна из п. Новое Атлашево (Чувашия), Лопушева Ольга Георгиевна из г. Кемерово, Иванова Татьяна из г. Бреста, Гатиятулина Ю.А. из Башкортостана, Шмакова Татьяна Александровна из Алтайского края, Маканова Н. из Казахстана («Лечебные письма» № 7), обращаюсь к вам!

Купите в ветеринарной аптеке креолин и пейте с молоком, начиная с 1 капельки и каждый день прибавляя по 1 капле. Например, утром натощак пьете 1 каплю с четвертью стакана молока, завтра – 2 капли и так далее. Когда дойдете до 20 капель, без перерыва начинайте снижать дозу по 1 капле. То есть 20 капель, на следующий день – 19 капель, и так до 1 капли. У вас уйдет на лечение 39 дней. В это время не обязательно принимать таблетки или «химию».

Креолин на вкус никакой, и запах не чувствуется. Но только надо пить его строго натощак с утра и верить, что все будет хорошо. Мне 82 года. Пишите, если что не понятно. Вы будете здоровы. Дай вам Бог здоровья и веры!

Адрес: Суровецкой Евдокии Ефимовне, 363702, РСО Алания, г. Моздок, ст. Терская, ул. Солнечная, д. 8, кв. 2

ЧУДО-СВЕЧКИ

Уважаемые читатели, хочу поделиться с вами уникальным рецептом, благодаря которому очень многие люди избавились от такой неприятной проблемы, как геморрой.

Уже через 2-3 дня использования чудо-свечек вы почувствуете, как болезнь отступает, шишки рассасываются, проходят боли, останавливается кровотечение.

Надо взять сосновую канифоль и воск. Воска я беру примерно с 2 спичечных коробка, канифоли в 3–4 раза меньше. Ставлю все на водяную баню до полного растворения, затем снимаю с огня и вливаю 2 ст. л. спиртовой настойки прополиса (я ее делаю сама, но можно использовать и аптечную) и 1 ст. л. облепихового масла, только хорошего качества! Также надо добавить 1 ст. л. масла шиповника. Все перемешать, и когда состав немного остынет, начинать лепить свечи. Все это необходимо делать быстро. Свечи хранить в холодильнике, но только не в морозильной камере! Использовать по 1 свече 1 раз в день, на ночь, лечиться от 10 до 30 дней в зависимости от тяжести заболевания. При необходимости курс повторить через 2–3 недели.

Если у кого-то возникнут вопросы, можете звонить.

Инна, г. Владикавказ, тел. 8-919-428-69-19, e-mail: inna376@yandex.ru

ЕСЛИ СТРАДАЮТ ПОЧКИ

Больные почки... Они не переносят ни холода, ни жары, поэтому не следует переохлаждаться или перегреваться. И еще несколько советов.

• Рекомендуется вегетарианская диета, так как в мясе много солей, пагубных для почечных тканей. При этом вегетарианская пища должна быть пресной.
• При почечных недомоганиях полезно спать на животе. Но если это невозможно, то с 17 до 19 часов необходимо полежать на животе хотя бы минут 20–25. Именно в эти часы почки работают максимально активно, поэтому очень вредно спать на спине, так

как они придавливаются кишечником, что блокирует очищение организма.

• Для промывания почек необходимо обильное питье не менее 1,5–2 л в день. Так прочищаются засорившиеся почечные фильтры. Чем чище вода, тем эффективнее промывание.

Адрес: Полунину Александру Вениаминовичу, 398024, г. Липецк, ул. Доватора, д. 16а, кв. 70

ДЛЯ СЕРДЦА И НЕ ТОЛЬКО

Хочу поделиться с вами рецептами, которые неоднократно выручали меня в жизни (испробованы на себе).

У меня пошаливает сердце, и я всегда ношу с собой лекарство. Но однажды в автобусе при возвращении после дачных трудов праведных мне стало плохо – потемнело в глазах, было трудно дышать. Воды, чтобы запить капли, с собой не оказалось. Выручил простой массаж ногтевых фаланг мизинцев и бугорка около большого пальца. А еще я делала дыхательное упражнение:

на счет 1-2-3-4-5 вдох через нос, на счет 1-2-3-4-5-6-7 задержка дыхания; выдох через рот, считая до 10–20 (можно и дольше).

Помогло, до дома добралась благополучно. Вот еще проверенные рецепты.

Чтобы не страдать от запоров
По утрам, проснувшись, я надавливаю пальцем на пупок, пока не будет ощущаться биение, чтобы было 7 толчков. По-видимому, пупок – это биологически активная точка.

Потерянный голос можно восстановить за 1 сутки
Залить 0,5 стакана семян аниса 1 стаканом воды, прокипятить 15 мин., слегка остудить, процедить, смешать с четвертью стакана меда, добавить 1 ст. л. коньяка. Принимать по 1 ст. л. каждые полчаса. Мне при охриплости помогает также сок репы с медом или настой ягод черной смородины – 1 ст. л. ягод на 1 стакан кипятка, настоять, укутав, 1–2 часа, процедить. Зимой пользуюсь высушенными ягодами.

Когда трудно поднять руку
Я делала такой настой: 1 ст. л. измельченного лаврового листа заливала 400 мл кипятка, кипятила 10 мин. на медленном огне, настаивала в термосе ночь и принимала по трети стакана 3 раза в день за полчаса до еды, всего 3 недели.
На больной сустав ежедневно делала компрессы с бишофитом (покупала в аптеке). Всего 12 процедур.

Адрес: Шмыриной Римме Максимовне, 612600, Кировская обл., г. Котельнич, ул. Прудная, д. 39, кв. 58

КАК НОГИ УСПОКОИТЬ

Прочла статью о синдроме беспокойных ног. Этот синдром мучает меня с давних пор. Медикаментозные средства не люблю и стараюсь не применять. Синдром проявляется, когда не сразу засыпаешь, ложась в постель (например, читаешь лежа). И минут через 40 начинает «дергать» ноги. Я пришла к простому методу избавления от этой печали.

Нужно встать и походить по комнате минут 5–10. Если вы легли, а ноги снова начинают «беситься», значит мало походили. Можно даже не ходить, а поставить ноги на ширину плеч, и переступать с ноги на ногу. Я так и делаю, не менее 120 раз.

Помогает и горячий душ.

М.А. Савина, г. Москва

МЕД ИЗ ОДУВАНЧИКОВ

Около 7 лет назад у меня сильно заболело то место, где находится печень. Но анализ крови показал, что печень у меня в порядке. Врач сказал, что у меня межреберный радикулит, и выписал таблетки, но они были дороже моей пенсии. И в одной из газет я нашла такой рецепт.

Помыть 250 штук желтых головок одуванчиков, залить 1 л воды, кипятить 1 ч на медленном огне. Когда остынет, отжать, процедить, добавить в отвар 1 кг сахарного песка и снова варить 1 ч на медленном огне. В конце варки добавить сок 1 лимона. Когда все остынет, разлить по баночкам. Хранить в холодильнике. Пить перед едой 2,5 недели по 1 ч. л.

Начнется переломный момент – будет болеть еще сильнее, но обезболивающие таблетки не пить (не помогут), боль пройдет сама собой. У меня так все и случилось: ночью боль усилилась, но к утру вообще прошла.

Так же я делала, и когда болела шея. А еще снизила себе РОЭ (было 61) грибами лисичками. Понемногу я съела около литра лисичек, и РОЭ снизилось.

Адрес: Аксеновой Лидии Александровне, 188508, Ленинградская обл., Ломоносовский р-н, п/о Виллози, д. 15, кв. 38

ПРОЩЕ НЕ БЫВАЕТ

Кто-то из читателей интересовался, как лечить лишай. Я вспомнила, что во время войны мы, босоногие дети, всей деревней бегали лечить лишай к безногому деду Степану. Он один из всей деревни курил трубку. И вот, когда он ее чистил тонким прутиком, этим прутиком и смазывал нам лишаи. Нам любопытно было, что он без ноги и курит трубку. И мы в очередь выстраивались, чтобы он нам помазал болячки. Достаточно было 2-3 раз – и все проходило.

И еще мою внучку (ей 30 лет) я лечу от астматических приступов так:

Заливаю 2 стаканами водки 1 ст. л. семян обычной моркови (дикой нет), настаиваю 2 недели и по 1 ст. л. 3 раза в день внучка пьет настойку. Помогает.

Адрес: Дудченко Валентине Захаровне, 194295, г. Санкт-Петербург, пр. Художников, д. 9, корп. 2, кв. 226. Тел. (812) 511-32-25

ФЕЯ РАСТИТЕЛЬНОГО МИРА

Нас окружает много растений, и большинство из них могут нас лечить. Предлагаю познакомиться с одним из таких целителей. У меня на огороде есть растение, красивое и ароматное, которое именно за свою пахучесть получило название душица. Чашку чая с добавлением душицы так приятно выпить летним вечером! Но душица славится не только своим приятным ароматом, но и лечебными свойствами. Уже в древние времена ее применяли при заболеваниях суставов, печени и желудка. А если жевать травку при зубной боли, то и боль пройдет, и зубы очистятся от зубного камня. Часто душицу используют при воспалении кишечника, гастрите с пониженной кислотностью, запорах и метеоризме. Кроме того, душица — великолепное успокаивающее средство при гипертонии и нервном возбуждении. Настой душицы надо готовить так:

залить 1 стаканом кипятка 2 ст. л. измельченной травы и нагревать на слабом огне 15 мин.; настоять 45 минут, процедить, пить в теплом виде по 1/2 стакана 2 раза в день за 15 мин. до еды.

Я использую душицу в виде примочек и ванн для лечения гнойничковых заболеваний кожи, диатезов и как средство для заживления ран. Для приготовления ванны:

возьмите 100-200 г сухой травы, залейте 2 л кипящей воды, нагрейте на водяной бане 15 минут, охладите, процедите и вылейте всю порцию в ванну с водой.

А масло душицы — прекрасное средство от зубной боли. Его можно использовать и как растирание при заболеваниях суставов:

взять 1 горсть мелко нарезанной травы, залить стаканом оливкового или подсолнечного масла, настоять 7 дней в теплом месте.

Душицу можно добавлять в подушки, и тогда ваш сон будет крепким и спокойным!

Адрес: Виноградовой Т.С., 171360, Тверская область, г. Старица, ул. Гусева, д. 59, кв.1

ЗЕЛЕНЬ КОРМИТ, ЗЕЛЕНЬ ЛЕЧИТ

О том, что укроп в кулинарии используется в свежем, сушеном, замороженном виде в дополнение к мясным, рыбным блюдам, а также в салатах, известно всем. Поэтому сегодня хочу обратить внимание читателей нашей газеты на целебные свойства укропа.

Укроп — богатейший источник витамина С, каротина, витаминов группы В, никотиновой и фолиевой кислот. Очень важно и то, что в укропе содержатся соли калия, кальция, фосфора, железо, а также много необходимых микроэлементов. Благодаря удачному комплексу биоактивных веществ укроп, как и другие зеленые овощи, способен лечить многие заболевания при нарушении человеком здорового образа жизни.

При употреблении укропа расширятся коронарные сосуды, поэтому он необходим при хронической коронарной недостаточности и стенокардии. Укроп является хорошим мочегонным и противовоспалительным средством, а также он обладает способностью выгонять песок из почек, растворять камни в мочевом пузыре. Кроме того, он понижает кровяное давление и укрепляет иммунитет организма.

Атеросклероз. Залить 1 ст. л. измельченных семян укропа 1 стаканом кипятка, настоять 8 часов, процедить, принимать по 1-2 ст. л. 4 раза в день.

Отеки. Залить 0,5 стакана измельченной зелени укропа 5 стаканами воды, кипятить на медленном огне 5 мин., охладить, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

Глаукома, катаракта. Выжать сок из зелени укропа, намочить кусочек бинта и делать примочки на глаза по 15 минут.

Мочекаменная болезнь. Залить 2 ст. л. семян 1 литром воды, настаивать 1 ч. Принимать по 1/2 стакана настоя 3 раза в день между приемами пищи.

Аллергический дерматит. Выжать сок, развести его водой (1:2) и делать компрессы.

Всего доброго.

Адрес: Учадзе Ивану Григорьевичу, 354068, г. Сочи, ул. Чехова, д. 44, кв. 47

КАК ВЕРНУТЬ СОН

Вы легли спать, но уснуть не в силах — ворочаетесь с боку на бок, без конца крутите подушку... Что делать? Наверное, не стоит полагаться на авось, а лучше воспользоваться услугами лекарственных растений.

В моей жизни был сложный период, и в результате длительного стресса у меня начались проблемы со сном. Какое-то время я применяла лекарства, но потом пришлось от них отказаться. По совету подруги я начала активно использовать травы — пустырник, пион, душицу, вереск. И теперь в этом деле у меня большой опыт. Отличный помощник — патриния. Растение, прозванное в народе каменной валерианой, обладает высочайшими снотворными свойствами. Внешне она очень похожа на обычную валериану, но значительно превосходит родственницу по лечебному эффекту. Для приготовления настойки из патринии обычно используют корни с корневищами.

Взять 10 г измельченных корней патринии, залить 100 мл водки, настаивать 21 день, процедить, принимать по 15-20 капель 3-4 раза в день.

Когда я принимала эту настойку, то заметила, что засыпать стала быстрее, а по утрам вставала бодренькая, и на лице не было отеков. Отмечу, что до того, как я начала пользоваться спиртовой настойкой патринии, я готовила настой из корней шлемника байкальского. Он тоже оказывает успокаивающее влияние на нервную систему, улучшает сон, а еще, что было для меня очень важным моментом, — способствует снижению артериального давления.

Взять 1 ст. л. измельченных корней шлемника, залить 1 стаканом горячей воды и настаивать 2 часа, процедить, принимают по 2 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

Если вы страдаете от бессонницы и не замечаете, как рука сама тянется к таблеткам (лишь бы заснуть!), — подумайте, стоит ли загонять себя в угол и привыкать засыпать только с таблеткой! Вспомните о многочисленных помощниках из царства природы!

Давыдова Н., г. Ейск

ЖЕНСКОЕ СЧАСТЬЕ!

Здравствуйте, дорогая редакция! Меня зовут Надежда, мне 29 лет. Пять лет назад в вашей замечательной газете прочла отзывы людей, которые принимали скипидарные ванны, и решила сама их попробовать. С детства я была очень полной девочкой. Родители кормили меня на убой, всё самое вкусненькое для своей любимой дочки. В подростковом возрасте развились комплексы, очень сильно переживала, сидела на диетах, голодала, но всё без толку! Только стресс и разочарование. К 25 годам на фоне лишнего веса стали появляться проблемы со здоровьем: аритмия, высокое давление, а главное – бесплодие. Я хотела родить для себя ребенка, пусть без мужа, но ничего не получалось. Каждую ночь плакала в подушку от бессилия, да разве тут слезами поможешь?! Обратилась к своему доктору, он объяснил, что все мои заболевания от моего лишнего веса (при росте 164 см вес 98 кг) и от глубокого нарушения обмена веществ, и если мне похудеть, то и все функции моего организма тоже восстановятся. Моя мама, постоянная читательница Вашей газеты, прочла про скипидарные ванны Скипофит и рассказала мне о них. Я очень заинтересовалась, позвонила в НИИ натуротерапии, проконсультировалась и приобрела курс для снижения веса. Через полгода мои друзья меня не узнали! Я сбросила 26 кг, всё тело подтянулось, кожа как бархат! Я впервые в жизни почувствовала себя красивой, уверенной! Вскоре вышла замуж и забеременела. Сейчас я любимая жена и мама двоих детей! Спасибо Вам большое!

Емельянова Н.А., г. Красноярск

ОТ БОЛЬНЫХ СУСТАВОВ!

Моя юность пришлась в те годы, когда в тайгу ехали не за деньгами, а за туманом, а по комсомольским путёвкам не отдыхали, а осваивали целину. Мы работали до изнеможения, танцевали до упаду, а если влюблялись, то на всю жизнь. Я и на пенсию вышла в 65 лет. И тут посыпались на меня болячки. Постоянно высокое давление, остеохондроз, ишемия. Ночами не спала, суставы сильно крутило, ни встать, ни сесть, в магазин даже не сходить. А я живу в деревне, свой огород. А мне не до огорода, я еле-еле с палочкой передвигалась, колени все опухшие. Мне дочка из города какие только лекарства и мази не привозила, ничего не помогло! Я уже отчаялась, жить не хотелось! Этой весной прочла в Вашей газете про скипидарные ванны Скипофит и крем Хондралгин; женщина писала, что вылечила суставы. Ну и я решила рискнуть, выхода больше не было. Купила, начала принимать. После первой процедуры было обострение, но уже через 2 недели весь огород сама вскопала и картошку посадила. Ощущение, что суставы изнутри чем-то смазали, боли совсем прошли. Вот прошло уже полгода, о суставах и не вспоминаю. Давление и сердце не беспокоят. Устроилась сейчас на работу, не могу просто так дома сидеть. Моя жизнь, которая уже склонялась к закату, вновь начала подниматься в гору. Так что желаю всем доброго здоровья!

Зинаида Черемных

СКИПИДАР В ДЕЛО, ЧТОБЫ ПЕЛО ТЕЛО!

Я родилась и выросла в деревне под городом Ногинск. Выросла в большей семье из 8 человек детей, жили бедно. Пришлось работать с раннего детства на ковровой фабрике. Затем отработала 42 года парикмахером. Работа не из лёгких, целый день на ногах, потом дома надо все дела переделать. Так всю свою жизнь и прожила в заботах и хлопотах. На старости лет вся разболелась. Я дама грузная, 105 кг, отсюда и сахарный диабет и сердце больное. А вены на ногах прям с палец толщиной, операцию делать нельзя, сахар высокий. Думала, уж скоротаю свой век как-нибудь. Мои сыновья меня и по больницам возили, и обследовали. Да толку чуть – выписали мне таблетки, которые чуть ли не горстями пить надо. Мне брат посоветовал скипидарные ванны Скипофит, он их в санатории принимал, для сердца. Я, конечно, уж очень сомневалась в них, но всё-таки решила попробовать. Приняла первую ванну. Пахнет хвоей, кожу не щипит, а после неё спится замечательно! Так и прошла я в домашних условиях весь курс лечения. После него стал снижаться уровень сахара, сердце как часы работает, а вены... Вены на ногах практически все исчезли. Вес теперь 86 кг. Я и похудела, и помолодела! Жить дальше хочется, теперь воспитываю своих 5 внуков. Раз есть здоровье и стимул, так надо радоваться жизни!

Людмила Михайловна, 69 лет

ПРЕДУПРЕДИТЬ ВЕСЕННЮЮ АЛЛЕРГИЮ

Хочу поделиться с читателями «ЛП», как предотвратить весеннее обострение аллергии. Весной для нее самое время: цветут растения, распускаются почки на деревьях, строительная пыль клубится везде, да еще и отопление отключают. Только выйдешь на улицу, так сразу нос течет, глаза воспаляются, кашель душит, холодный пот струится – все симптомы налицо. Антигистаминными препаратами их можно уменьшить лишь на врвмя, к тому же многие аллергики знают, что эти препараты негативно влияют на печень и почки. У меня была ужасная аллергия в течение более 20 лет. Врачи ставили кучу разных диагнозов, лечили, но результат был нулевой. И вот несколько лет назад мне повезло: появились хороший врач-аллерголог Татьяна Владиславовна и еще один замечательный врач-терапевт. Они-то мне и порекомендовали этот чудесный комплекс мероприятий для снижения аллергических обострений.

• Очистить организм: активированный уголь по 1 таблетке на каждые 10 кг веса, пить курсом в течение 1 недели. Пить смесь яблочного и огуречного соков 5 дней (при мочекаменной болезни – только после консультации лечащего врача).
• Повысить иммунитет. Насыщать ЖКТ полезной микрофлорой, пить простоквашу, кефир, бифидок в течение 1 месяца.
• В период обострения вллергии исключить все красные, оранжевые, желтые, коричневые и белые продукты питания (красныв яблоки, морковь, цитрусовые, мед, бананы, шоколад, черный чвй, кофе, какао, сахар, яйца и т.п.).
• Перейти на раздельное питанив сроком на 1 год.
• Изменить меню: больше супов быстрого приготовления, свежих и теплых салатов, морской капусты. Мясо или курицу есть один раз в 2 недели. Поваренную соль заменить либо морской, либо соевым соусом. Съедать по утрам 1–2 свежих яблока, каши на воде. Исключить из рациона хлеб из дрожжевого теста (можно есть черный бородинский, слегка подсушенный). Пить свежие соки. Обычный черный и зеленый чай звменить на травяной с мятой, жасминовый зеленый.
• Заменить всв одеяла и подушки на синтепоновые, каждый месяц сушить их на солнце, а менять не режв чем раз в 2–3 года.
• Каждый двнь проветривать помещения 1–2 раза и за 1 час перед сном.
• Использовать в помещении увлажнитель воздуха с очистителем.
• Каждые 3–4 дня делать влажную уборку комнат.
• Вечером принимать ножные ванны.
• Делать дыхательные упражнения по методике Стрельниковой.
• Чаще гулять после дождя, когда аллергены смыты и воздух чистый.
• Подобрать для себя антигистаминный препарат нового поколения, который бы меньше загрязнял печень и почки.

И самое главное: не унывайте, выработайте в себе позитивный настрой на жизнь, он является ключом к любому процессу, будь то лечение или творчество.

Благополучия вам и исцеления.

Адрес: Муминову И., Узбекистан, г. Ташкент

У ЦВЕТОВ МНОГО ТАИНСТВЕННОГО...

Многие люди, особенно женщины, обожают цветы и не представляют собственную квартиру или огород без фиалок, аспарагусов, без кактусов или фикусов.

Однако нередко приходится слышать, что те или иные растения нам вовсе не друзья, а враги. Например, кактусы провоцируют ссоры между домочадцами, плющ, того и гляди, выгонит из дома мужа, а монстера и кипарис вообще по ночам высасывают из людей энергию. Действительно ли на наших подоконниках притаились вредители и вампиры?

Как ужиться с «вампиром»

На самом деле растения-вредители бывают только в огороде: вот там действительно важно выполоть вовремя одуванчик, чтобы репка росла большая-пребольшая. Но это не значит, что сам по себе одуванчик плох. Напротив, в определенные минуты он дарит нам настоящее счастье. Вспомните, что вы чувствуете весной, глядя на веселые оранжевые «солнышки на ножках»! Точно так же ведут себя все наши домашние зеленые питомцы: каждый из них готов прийти на помощь – важно только знать, когда и в какой ситуации к нему обратиться.

Кактус. У этих колючих растений очень своеобразное «энергетическое поведение»: они аккумулируют энергию из окружающего пространства (в том числе и от людей, находящихся неподалеку), а затем испускают энергетические импульсы из кончиков иголок. Из кактуса буквально сыплется сноп энергетических искр – и агрессивный человек, если подолгу находится в одном помещении с кактусами, становится еще раздражительней.

А вот тихоням очень полезно посидеть среди кактусов – это придаст им жизненных сил, вдохновит на подвиги, поможет поверить в себя. И еще: по фэн-шуй эти растения нужно держать в зоне Огня (на юге и юго-западе квартиры или комнаты) – тогда деньги и успех вам обеспечены.

Плющ. Об этих комнатных растениях идет дурная слава: считается, что они вредны для семейной жизни – дескать, в доме, где их держат, муж начинает пить и гулять, а то и вовсе уйдет в неизвестном направлении. Правда ли? Не совсем. Энергетика этих растений действительно довольно прохладна, так что если семейные отношения не слишком горячи, плющ может спровоцировать разлад. Зато если страсти накалены, эмоции бурлят, то плющ станет не разлучником, а хранителем домашнего очага!

Монстера. Это еще одно «пугало поневоле». Даже в названии отражен страх, который внушают человеку эти лианы с их огромными листьями и причудливо переплетающимися воздушными корнями: ведь монстера происходит от слова «монстр». Говорят, в доме, где приютили монстеру, люди болеют, особенно старые и малые.

Действительно, это растение – настоящая «энергетическая пиявка»: оно охотно забирает у человека энергию, но... прежде всего негативную! Если вы больны, раздражены, вас переполняют недобрые чувства – посидите полчаса рядом с монстерой,

она сделает вам целительное «кровопускание».

Филодендроны еще именуют защитниками. Их прямые и красивые листья являются постоянным источником восходящих потоков энергии. Они служат мини-фабрикой по производству полезной для жилого помещения энергии.

Пальмы – это растения, которые не подходят для маленьких помещений. С их листьев как бы стекают потоки «режущей» энергии, так что стоит от них держаться подальше. В то же время они незаменимы для того, чтобы разрушить какую-либо энергетическую аномалию в помещении.

Зеленая «скорая помощь»

А есть растения, которые безоговорочно полезны всем и всегда.

Лимон, гардения, комнатный жасмин не только радуют глаз, очищают и освежают воздух, но укрепляют иммунитет и способны энергетически поддержать нас. Не ищите для них место в гостиной: эти растения должны стоять в спальне, чтобы всю ночь вы могли подзаряжаться от них.

Кофейное деревце и алоэ помогут вам, если вы все-таки заболели. Поставьте эти растения к себе в спальню. Любые другие растения, обитающие в комнате, особенно кактусы и драцены, на время болезни лучше переселить.

Бич холодных месяцев – нервные недуги, стрессы и депрессии, бессонница, головные боли. Тут лучшими помощниками являются **пассифлора, лавровое деревце и гибискус**. Для этих растений нужно найти самое освещенное место в доме и любоваться ими каждую свободную минуту.

Молочай необходим в доме, где есть люди, страдающие тяжелыми хроническими недугами: он повышает сопротивляемость организма и улучшает настроение.

Фуксия – лучший друг пожилых людей, она укрепляет дух и вселяет надежду.

Толстянка, известная в народе под названием денежного дерева, не только привлекает в дом энергию изобилия, но и прекрасно поддерживает ослабленный организм во время болезни.

Герань вбирает в себя угар, сырость, освежает затхлое помещение. Попутно помогает снять внутреннее напряжение.

Запах **мяты** успокаивает и помогает сконцентрировать внимание. Тем, кто много работает на компьютере, можно держать рядом с собой горшочек с мятой.

Хризантема обладает способностью создавать энергетический занавес от дурного глаза и насильственного знергоинформационного обмена.

А вот эти уже не помогут

Фиалка. Плотный ряд нежных фиалок преградит одинокой даме путь к семейному счастью. Почему? Очень просто: они создают в доме настолько женственную атмосферу, что мужчине там просто не выжить.

Бегония. То же можно сказать о бегониях. Эти прелестные цветы, если они заполонили жилище одинокого человека, способны отвести от хозяина не только любимых, но даже родных и близких.

Адрес: Рослову В.Я., 188990, Ленинградская область, Выборгский район, г. Светогорск, ул. Победы, д. 27, кв. 57

СНОВА ОБ УПРАВЛЕНИИ МЫШЦАМИ ГЛАЗ

В «ЛП» № 5 за этот год был напечатан мой совет по улучшению зрения под названием «Управляем мышцами глаз». Ко мне пришло много писем с вопросами. Кто-то не совсем понял, как делать упражнения, у других возникли дополнительные вопросы. Постараюсь объяснить подробнее. Первые два упражнения делаются без пальцев и кулаков.

Упражнение 1 – на группу мышц, противодействующую давлению групп мышц из упражнений 2 и 3. Тренируйте глазные мышцы постепенно, понемногу усиливая давление.
Закройте оба глаза, зажмурьтесь, зажмурьтесь сильнее, расслабьтесь, откройте глаза. Сделайте это 10–15 раз подряд, почувствуйте, как сжимают мышцы переднюю часть глазных яблок. Отработайте эту часть упражнения до автоматизма.
Зажмурьтесь сильнее, сохраняйте давление на переднюю часть глазных яблок 20–40 с, откройте глаза, отдохните, снова зажмурьтесь на 20–40 с. Отработайте и эту часть упражнения.

Упражнение 2. Сожмите мышцы над скулами, сожмите височные мышцы, сожмите бровные мышцы, сморщите переносицу – тренируйтесь, пока не почувствуете, как эта группа мышц начинает давить на внутреннюю часть глазных яблок, выдавливать их наружу. Доведите эту часть упражнения до автоматизма. Далее – давление на внутреннюю часть глазных яблок сохраняйте 20–40 с. Эта часть упражнения изменяет форму глазных яблок, уменьшая расстояние между сетчаткой и хрусталиком глаза.
Эти первые два упражнения помогают при астигматизме и минусовом зрении.

Упражнение 3. Чтобы понять, что надо делать в 3-м упражнении, вам необходимо пройти тренировку упражнений 1 и 2, чтобы включить в работу все мышцы глаз.
Закройте глаза большим и средним пальцами левой руки, осторожно ощупайте с боков глазные яблоки, найдите на них самые выпуклые места (рядом с пальцами находится височная кость). Ничего пальцами не давить.
Начинайте работать мышцами глаз. Давление приходит снизу, со стороны скул, из глазных впадин – почувствуйте его пальцами; это включаются в работу поперечные мышцы глаз. Доведите упражнение до автоматизма, запомните, где эти выпуклые места, и в дальнейшем упражняйтесь без пальцев. Сожмите эти мышцы, сохраняя их сдавленными 20–40 с, откройте глаза, снова сожмите мышцы, снова откройте глаза. Делайте подряд 3–4 раза. Это упражнение удлиняет глазные яблоки, увеличивая расстояние между сетчаткой и хрусталиком глаза. Оно нужно для плюсового зрения.

Если при упражнениях появилась боль в глазах, посетите врача. Если у вас бывают частые кровоизлияния в глаза, то при этих упражнениях они прекратятся. Желаю успеха.

Адрес: Марамзину Герману Алексеевичу, 630079, г. Новокузнецк, ул. Вертковская, д. 113

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



Когда страдают нервы

Уважаемая Галина Геннадьевна! Обращается к вам пенсионер, мне 67 лет. В августе 2008 года со мной случилась беда – онемела правая нога от поясницы и до пальцев. Работал в неудобной позе: 4 часа на корточках делал кирпичную кладку на даче. Другая причина – переохлаждение. Врачи считают, что сильно застужен седалищный нерв и повреждены сосуды в паховой области. Было несколько случаев, когда состояние мое улучшалось, но после малейшего переохлаждения, особенно ног, онемение и чувство стянутости в ноге усиливались. Я очень дорожу вашим мнением и надеюсь на помощь.

Адрес: Наземнов В.А., 440018, г. Пенза, ул. Карпинского, д. 34, кв. 45

Нервы – это орган восприятия, и при заболевании нервной системы у нас нарушаются связи с окружающим миром, с людьми. Причин можно перечислить множество, но главная – сопротивление какой-либо ситуации. Вопрос простой: почему в таком возрасте вам надо было делать самому этот фундамент? И почему вы так беззаботно отнеслись к погодным условиям? Ведь вам не 20 лет и вы не в армии, где надо выполнять приказы. Может быть, захотелось потешить свою гордыню и доказать, что вы все можете и вам незачем просить ни у кого помощи? Вот и сковала эта гордыня вашу ногу, и заставила работать над собой. Не обижайтесь на меня, что я так в лоб говорю. Ведь ваше поколение (дети войны) очень упрямое.

Теперь посмотрим, что вы сотворили со своим физическим телом. Работа в неудобном положении и в неблагоприятных погодных условиях вызвала атрофию нервного волокна по всему ходу нерва в ноге. Поэтому нога и онемела, не слушается. Вы, наверное, знаете пословицу о том, что нервы не восстанавливаются? Хотя уже доказано, что нервное волокно все-таки восстанавливается, и даже к нему прирастает новое, но уж слишком медленно. С помощью медикаментов и физиотерапевтических процедур, которые вы делали, было сохранено основное нервное волокно. А теперь с помощью народной медицины надо восстановить те участки нерва, которые погибли при перегрузке. Работа эта будет кропотливой и долгой.

Первое – нельзя отказываться от официальной медицины. Продолжайте лечение, оно вам помогает сохранить нервное волокно, и постепенно все восстановится. Но и вы сами должны приложить усилия.

Я рекомендую вам 2 раза в год в течение 2-3 лет ставить пиявки на область поясницы до копчика (13-15 процедур через день). Причем надо ставить их не только с больной стороны, но и стимулировать здоровую, чтобы организм, равняясь на здоровую сторону, восстанавливал пораженную.

А теперь расскажу, как воздействовать через кожу на нервные окончания. Первое лекарство – это баня с веником. После бани нам жарко и хочется раздетыми побыть, а нельзя! Надо тепло одеться часа на 2 и раздеваться постепенно. Хорош при вашем заболевании веничек из крапивы (хлестать по обеим ногам и пояснице). Жжется крапива своими кремневыми иголочками, но они восстанавливают кровоток, лимфоток и нервную проводимость. Ходите в баню с крапивным веничком 2 раза в неделю в течение всего лета, пока есть крапива.

Вы пишете, что как немного простынете, так идет обострение. Скорее всего, это вирусы атакуют ослабленный нерв, поэтому в такие моменты надо полечиться циклофероном (он есть в уколах и таблетках). И, конечно, ванны с солью, с хвойным экстрактом будут вам в помощь (15-20 процедур). Но не забудьте, что после приема ванны надо полежать не менее 2 часов под одеялом, а раздеваться постепенно.

Не забудьте о прополисной лепешке величиной в 2 ладошки. Накладывайте ее 5-7 дней на 2 часа сначала на поясницу, затем на крестец (тоже 5-7 дней по 2 часа), на ягодицы, бедро, голень и стопу. Потом все заново, перерыв 2-3 месяца, лечиться так 2-3 раза в год. В промежутке натирайте эти места эфирными маслами базилика и кориандра, бальзамом Дикуля. Не забудьте, что процедуры надо делать вечером, а после не выходить на улицу в течение 2 часов.

Хороши также листовые обертывания. Сушим листья березы, белой ивы, осины, ольхи и шьем плед с этими сушеными листьями (взять марлю метр на метр, сложить в 2 слоя и прошить стежками кармашки размером с ладонь во всю длину пледа). Заполните плед листьями одного вида (в том порядке, как они перечислены), на пояснице зафиксируйте резинкой, а остальной частью укутывайте то одну ногу, то другую, чередуя через день. Начинаем с больной ноги и ею же заканчиваем. Каждый вид листьев используйте по 5-7 дней. Вся процедура длится 5-7 часов. Сверху надеваем широкие шаровары и выполняем любые работы по дому. На улицу же выходить в этот день не надо. Сначала как бы ничего не происходит, затем начинает преть под этим компрессом, идет потоотделение, появляется ощущение жара и зуда. Но это все надо перетерпеть, и только когда все стихнет, можно снять компресс. Не мыться в этот день, а на следующее утро уже можно.

Выполняя все процедуры самостоятельно, не привлекая других к помощи, вы работаете над своим телом и своим духом, устраняя причину болезни. И не забудьте о физкультуре, только занимайтесь осторожно, не переусердствуйте.

Побочное действие – дисбактериоз



Хотелось бы на страницах нашей газеты прочитать о современных методах лечения колита и дисбактериоза кишечника. Мне 59 лет. Очень надеюсь на вашу помощь.

Т.И., Санкт-Петербург, Колпино

Эра антибиотиков породила множество заболеваний. Или так их изменила, что побочные действия этих лекарств становятся основными жалобами больных. Дисбактериоз – это патологический синдром, в основе которого лежат изменения состава микрофлоры кишечника. В норме в кишечнике имеется два вида микроорганизмов: постоянные и случайные. Постоянные присутствуют в кишечнике всегда, и это способствует образованию биологически активной пленки, которая защищает слизистую оболочку от воздействия патогенных микроорганизмов. Случайные же микроорганизмы проходят через кишечник транзитом, но при определенных условиях они задерживаются в кишечнике, подавляя развитие нормальной микрофлоры, вызывая дисбактериоз и нарушая структуру слизистой оболочки кишки. А это приводит к заболеваниям кишечника, в первую очередь, к синдрому раздраженного кишечника, неспецифическим колитам, особенно на фоне стресса, хронической усталости. Если нет жизнеспособной полезной микрофлоры в кишечнике, то не приходится рассчитывать на нормальную выработку и усвоение витаминов, минеральных веществ в организме. Не будет и нормальной эвакуации содержимого кишечника. И, как следствие, – снижение защитных сил всего организма.

Лечение дисбактериоза – нелегкая задача. Сначала необходимо полностью обследовать желудочно-кишечный тракт, печень, поджелудочную, желчевыводящие пути.

И лечение должно быть комплексным. Первое – это работа над своими мыслями: аутотренинг плюс успокаивающие средства (эфирные масла, валериана, пустырник, боярышник, пион). Второе: наладить правильное выделение желчи (она главный дирижер в работе кишечника). Надо наладить моторику и провести дезинфекцию от «подселенцев». Но не думайте, что это будет, как фокус: выпили желчегонные травы – и все прошло! Это ведь не таблетки от боли, поэтому нужно не менее года (иногда и больше).

Схему приема трав выберем следующую. Полынь – 2 недели, пижма – 2 недели (чередовать 2 раза). Затем девясил – 1 месяц, чабрец – 1 месяц, плоды барбариса – 2 недели, зверобой – 2 недели (чередовать 2 раза). Календула – 1 месяц, фенхель – 1 месяц, эхинацея – 2 недели, плоды черемухи – 2 недели (чередовать 2 раза). Ромашка – 1 месяц, тысячелистник – 1 месяц, и в это же время начинаем вводить аптечные препараты, содержащие бифидо– и лактобактерии, молочный тибетский гриб. Все бактерии нужно пить в любом порядке по 3 раза в день перед едой и после еды. Лучше, если вы будете принимать по 3-4 недели каждую из них, затем переходить на следующий вид, и так – 1,5-2 года. Организм должен сам выбрать бактерии и восстановиться, если вы будете следить за своими эмоциями, мыслями, питанием. Так что ничего нового в лечении дисбактериоза нет и быть не может.

Ценный веник

Какая же парилка в русской бане без березовых, дубовых и других веников! Но какие веники лучше использовать? Какие понравятся или конкретные – против болезней и для профилактики? Если второй вариант, то какие веники от каких недугов, и когда лучше их заготавливать? Прошу вас ответить на мои вопросы.

Адрес: Королева Людмила Александровна, 394000, г. Воронеж, ул. Никитинская, д. 27, кв. 49

К сожалению, городские условия жизни и наличие ванн очень сильно сократили число любителей русской бани. Я думаю, что это повлияло на здоровье людей, особенно сейчас, когда ухудшилась экологическая обстановка. Например, в Балтийском море в 100 раз превышена доза одного только диоксина, а подобные яды из организма никак нельзя вывести, кроме как с потом. Так вот, потейте в бане не только в удовольствие, но и на благо своему здоровью!

Веник – самое главное в банной процедуре! Растение, из которого веник сделан, конечно же, влияет на наше здоровье, поэтому знатоки и любители русской бани пользуются вениками собственного изготовления. Заготавливают их обычно после Духова дня в течение 1 месяца.

Некоторые предпочитают комбинированные веники: к березовым веткам добавляют веточку эвкалипта, дуба, смородины, а также полыни или душицы.

Популярность березового веника объясняется не только распространенностью березы, но и содержанием в ее листьях и почках веществ, обладающих противовоспалительным, ранозаживляющим, потогонным действием и улучшающих обменные процессы.

Дубовые веники быстрее вбирают в себя банный жар и переносят его на тело. Считается, что они снижают кровяное давление. Но дубовые веники очень жесткие, и поэтому к ним надо привыкнуть.

Веник из смородиновых веток полезен для кожи и придает воздуху в парилке особый аромат. А можжевеловый помогает при ревматизме, но из-за своей колючести требует осторожности в применении и привыкания.

Пихтовый тоже обладает противоревматическим действием, а еще ускоряет обменные процессы в коже.

Эвкалиптовый веник – иностранное чудо, ведь на территории России эвкалиптов нет. Хотя в магазине его можно купить (даже свежий, из морозильника). Этот веник снимает спазмы в бронхах, и поэтому даже астматику можно пойти с ним в баню. Его применяют при простуде, когда сильный кашель. Он снижает артериальное давление.

И, конечно, очень ценится липовый веник. Он способствует обильному потоотделению, благодаря которому из организма удаляются шлаки. У парильщика как будто появляется второе дыхание! Хорош также веник из белой ивы, особенно при ревматизме и радикулите. В ивовых листьях содержится вещество, похожее по действию на аспирин. Оно впитывается через кожу, снимая боль, воспаление и отек.

Так что веник делают из того, что доступно, растет рядом и полезно именно вам. Бывают веники из полыни, крапивы, душицы, любистка, но применять их надо индивидуально, выбирая путем проб и ошибок. При отсутствии настоящего веника можно воспользоваться сложенным в два или три слоя полотенцем, накапав на него 1-2 капли эфирного масла мяты, полыни или настойки валерианы, пустырника.

Есть еще один секрет: после бани с веником надо хорошо укутаться и посидеть (полежать) часа 2-3 для продления целебного эффекта. И вы уйдете из бани совершенно здоровыми!

ОЙ, ЦВЕТЕТ КАЛИНА

Однажды я прочитала, что цветки калины очень полезны для представительниц слабого пола. На Руси с их помощью довольно-таки успешно врачевали женские болезни. И я тоже решила попробовать. Скажу честно: я не была первооткрывателем – сначала лечиться цветами калины попробовала моя подруга, у которой было хроническое воспаление придатков. Ей стало значительно легче, что, конечно же, и подтолкнуло меня к решительным действиям. Каково же было мое изумление, когда через неделю лечения у меня перестал болеть желудок! Это я уж потом узнала, что в других странах такой отвар применяют при различных заболеваниях желудка. Одним словом, о гастрите с пониженной кислотностью я забыла.

Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. цветков калины, кипятить 10 минут, пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

Обратите внимание, курс лечения – не менее двух недель. После десятидневного перерыва курс можно повторить.

Ивак И., Владимирская обл., г. Вязьники

УКРЕПЛЯЕМ ДЕСНЫ

Каждые полгода моя мама обязательно проходит курс лечения у пародонтолога. А дома она лечится при помощи коры дуба, шалфея, ромашки. Как только я заметила, что и мои десны начали кровоточить, начала поиск чудодейственных растений. Прочитала много книг, журналов. Делала выписки и вырезки. И таким образом открыла для себя много малоизвестных, но сильнодействующих трав, которые помогают укреплять десны. Теперь я знаю, что в таких случаях полезно жевать свежие листья первоцвета или корни аира. Это, пожалуй, самое простое средство. Простое, но эффективное! А если не полениться, то можно приготовить какую-нибудь целебную смесь. С радостью делюсь своим открытием и предлагаю вашему вниманию четыре малоизвестных рецепта!

1. Попробуйте употреблять семена липы мелколистной – семена растираются в уксусе, полученная смесь разбавляется с водой (1 ч. л. семян, 1 ч. л. уксуса и 1 стакан воды).

2. Еще одно старинное народное средство: из натертого хрена выжимают сок в количестве 1–2 ч. л., разбавляют вином (1 стакан). Этой жидкостью прополаскивают рот.

3. Освежает полость рта и укрепляет десны отвар травы репейника: 1ч. л. травы заливают 200 мл воды, кипятят 2–3 минуты, настаивают час, используют как полоскание.

4. Взять в равных частях лепестки шиповника или розы, мяты, иван–чая. Затем 1 ст. л. сбора залить 200 мл холодной воды, довести до кипения. Настаивать 1,5 часа, потом добавить мумие и полоскать рот.

Удачи вам и крепкого здоровья!

Кумасокина И.О., г. Малоярославец

ОСОБЕННЫЙ ГРИБ

Если вашему организму не подходят медикаментозные препараты, то лучше лечиться при помощи растительных средств. Таково мое мнение! Для некоторых читателей будет открытием, что гриб трутовик можно использовать для борьбы со многими недугами. Данный гриб – уникальное средство для лечения аденомы предстательной железы и простатита, недержания мочи и цистита. Его редко кто использует, но он очень полезен.

Взять 1–2 ст. л. измельченного сырья, залить 300 мл воды, довести до кипения и кипятить на слабом огне 20 минут, затем настоять около 4 часов, процедить. Принимать отвар по 1 ст. л. 4–5 раз в день за 30 минут до еды и 2 ст. л. перед сном.

Для профилактики заболеваний можно 30 г сырья (гриб нарезать кусочками, размером около 1 см) настаивать в течение пяти дней в банке с чайным грибом и затем пить по 2-3 стакана в день.

Адрес: Серову Виктору Викторовичу, Иркутская область, Куйтунский район, п. Панагино, ул. Лесная Фазенда, д. 1

ЯЗЫК МОЙ – ДРУГ МОЙ

«От малой искры до пожара людей язык доводит», – кто же не согласится с этим утверждением! Конечно, «невоздержанный язык – худшее из зол», но все тот же язык и «до Киева доведет». Что и говорить, мы привыкли воспринимать его как орган речи. Но функции языка этим не ограничиваются. Теперь я знаю, что язык – поставщик информации о состоянии организма. В добрые старые времена врачи считали язык зеркалом организма, умели считывать с него информацию о состоянии внутренних органов. И я был рад, что однажды узнал о такой замечательной экспресс-диагностике. Более того, настоящим открытием для меня стало и то, что ежедневная чистка языка может повлиять на состояние здоровья.

Мой знакомый врач рассказал, что все неполадки в работе печени и желчного пузыря отражаются на языке желтоватым налетом. Именно такой налет и был на моем языке. Получается, что диагностика по языку была точной – ведь у меня четыре года назад были выявлены дискинезия желчевыводящих путей и какое-то незначительное структурное изменение небольшого участка печени! Я принимал лекарства, пил настои трав. Но врач посоветовал мне в дополнение к этому каждый день по утрам чистить язык. Зубной щеткой и другими колкими предметами этого делать нельзя, так как язык – орган нежный и чувствительный, его легко поранить. И я для чистки языка использовал чайную ложку.

Утром я подходил к зеркалу, показывал себе язык, брал его за кончик и чистил ложкой по направлению от корня к кончику (слишком сильно на язык давить не следует).

Через две недели я заметил, что налет на языке стал менее плотным. А еще через некоторое время на корне языка его уже совсем не было, и чистить мне надо было лишь кончик языка. Очень меня порадовало и то, что боли в правом боку стали гораздо реже, а еще – исчез дурной запах изо рта. И теперь для меня утренняя чистка языка является такой же обязательной процедурой, как и чистка зубов.

Жучков Л., г. Астрахань

Хронический тонзиллит преследовал меня всю жизнь, как будто я с ним родилась. До недавнего времени я даже не знала, что такое здоровое горло, без першения, без боли при глотании и прочего дискомфорта.

Загар для горла

Я не могла позволить себе в жару ни освежающей газировки, ни кусочка мороженого, а если все же нарушала запрет, то жестоко расплачивалась за свою слабость. Горло воспалялось мгновенно и так болело, что я даже говорить не могла. Это снова шел на меня в атаку мой хронический тонзиллит. В детстве родители не раз пробовали меня закаливать, но после первого же обливания прохладной водой у меня начинало противно щекотать во всей носоглотке, да так, что слезы выступали из глаз. Выход врачи видели только один: операция по удалению миндалин и аденоидов, но как раз ее мне делать было нельзя из-за врожденной патологии крови. Таким вот образом, избегая всего, что могло бы навредить моему горлу, я дожила почти до 50 лет, пока однажды чудесный случай не привел меня к исцелению.

Однажды летом я оказалась на Черном море, под Батуми. Поехать туда меня уговорил мой муж, который давно собирался навестить своего деда-долгожителя. Деду Мемеду в тот год как раз исполнялось 90 лет, и на юбилей съезжалась вся его огромная родня. Я, которая всегда предпочитала отпуск проводить дома, как говорится, у теплой печки, не могла в этот раз отказаться.

Славный юбилей отмечали с размахом, столы были накрыты и в доме, и на улице. Как водится, бочками пили молодое вино, ели вкуснейшие домашние сыры с кинзой и тмином, жарили барашков и произносили бесконечные тосты. Я хоть и ценю кавказское гостеприимство, но сама отнюдь не любительница шумных застолий, поэтому дождалась момента и тихонько ускользнула. Пошла куда глаза глядят и очутилась на берегу моря. Был июль, стояла жара, но купаться у меня и в мыслях не было, я боялась переохладиться и простудить горло. А загорать просто так я никогда не любила. Но море меня просто заворожило. Волны с тихим плеском наплывали на берег, ласкали гальку и, казалось, что-то нашептывали мне в самое ухо. Пляж, как ни странно, был почти пуст, только у одинокой скалы, прислонившись к ней спиной, сидел какой-то человек. «Йог», – почему-то подумалось мне.

Подойдя поближе, я заметила, что это уже достаточно пожилой мужчина – волосы и борода у него были совершенно седые. Худое тело с выступающими ребрами, прожаренное солнцем до черноты, прикрывала лишь набедренная повязка. Его руки были раскинуты в стороны, колени согнуты, голова запрокинута, глаза закрыты, а рот, напротив, широко и напряженно открыт. И солнце нещадно било ему прямо туда, в эту неестественно отверстую пасть. Мне стало неловко, как будто я подсмотрела за тем, что явно не предназначалось для чужих глаз.

Я хотела незаметно проскользнуть за скалу, но меня уже заметили. Мужчина заулыбался, поздоровался и приветливо заговорил со мной. Спросил, кто я и откуда, к кому приехала, а я, в свою очередь, осмелела и спросила его, зачем он так странно – ртом – загорает. И услышала невозмутимый ответ: «А это я ультрафиолет поглощаю, спасаюсь от всех ваших вирусов-микробов». Я только собиралась обидеться, что он назвал вирусов и микробов моими, как услышала кое-что покруче. «Вы, жители больших городов, их холите-лелеете, смирились с ними, живете да еще и подкармливаете!». Задохнувшись от возмущения, я не нашлась, что сказать. А мой странный собеседник продолжал: «Ну, что, разве я не прав? Вот вы, небось, из простуд не вылезаете!». Возражать было нечего. «А что делать-то?» – робко спросила я, внезапно почувствовав необыкновенное доверие к этому «йогу», и неожиданно рассказала ему, как всю жизнь мучаюсь со своим горлом. «Ну вот, видите, я прав! – утвердительно покачал он головой. – А ведь вам-то как раз и надо горлом позагорать, сжечь все ваши микробы!». Он решительно усадил меня спиной к скале, заставил запрокинуть голову, широко открыть рот, высунуть язык и несколько раз спеть «а-а-а». Не могу сказать, что это было приятно, скорее наоборот, но повторив это упражнение раз пять, я как-то привыкла. А мой наставник взял с меня обещание, что я буду приходить сюда каждый день и принимать эти своеобразные солнечные ванны для горла.

Две недели я ходила лечиться солнцем к одинокой скале на морском берегу. Рассказать мужу о своем странном наставнике я стеснялась, но он заметил мои ежедневные отлучки, и пришлось объясниться. Муж сначала приревновал, но когда познакомился с моим «йогом», то тоже проникся его идеями и стал загорать горлом вместе со мной – для профилактики. Ему так понравилось, что когда мы уезжали, он чуть не со слезами прощался с «йогом» и клятвенно обещал каждое лето возить меня на юг и «жарить» мое больное горло.

В последний день я провела эксперимент – окунулась в море, и не заболела! Видимо, сеансы солнечной горловой терапии и впрямь оказались мощнейшим оружием против моего тонзиллита.

Вернувшись, мы купили домашнюю кварцевую установку, и я продолжила свое лечение: осторожно облучала горло в течение 10-20 сек. специальной трубочкой. Эту осень и зиму я впервые перенесла без обострений тонзиллита!

А на следующий год мы опять поехали к морю, и опять я загорала горлом. Осторожно купалась и не заболела ни разу! Теперь я знаю, как с помощью солнца укротить даже такую прилипчивую и неприятную болезнь, как тонзиллит. Ведь солнышко может прогреть человека не только снаружи, но и изнутри, и если его целебные лучи использовать с умом, то это принесет неоценимую пользу!

Великанова Зоя Леонидовна,
г. Москва

КРИЗИС–АДЕНОМА
есть ли связь?

С тех пор как с этим кризисом цены на продукты и на коммунальные услуги поползли вверх, стал замечать, что у меня ухудшилось состояние здоровья. Особенно в мочеполовой системе. Порекомендуйте что нибудь эффективное, но доступное.

Степанов А. В.

Экономические спады резко увеличивают заболеваемость мужчин. Прежде всего страдает предстательная железа. **Стресс провоцирует рост аденомы.**

Начинаются учащенные позывы к мочеиспусканию, эректильная дисфункция, что влечет еще больший стресс и прочный круг замыкается...



Специально для мужчин, остро нуждающихся в помощи, запущена мощная антикризисная программа. Теперь уникальный **аппарат ЭСРВ-01 для восстановления мужского здоровья** будет доступен в неограниченном количестве и по **сниженным ценам**. Возможность избавления от аденомы и простатита, **восстановления либидо и эрекции** теперь есть и у Вас. **Помощь гарантирована каждому обратившемуся.**

ЗВОНОК И КОНСУЛЬТАЦИЯ БЕСПЛАТНЫЕ **8(495)646-97-94** **8-800-200-03-49**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ. СоГР №ФС022а1740/2609-05

РОССИЙСКИЙ АЛКОГОЛИЗМ НАКОНЕЦ-ТО ОБУЗДАН

ГЕП В – крупнейшее открытие в борьбе с алкоголизмом, благодаря которому избавились от алкогольной зависимости уже тысячи людей по всему миру. Теперь **ГЕП В** доступен у нас. **ГЕП В** восстанавливает выработку пептидов, отвечающих за нормальное состояние психики и устранение алкогольной зависимости. В результате **ГЕП В**:

- **Устраняет тягу к алкоголю**
- **Регенерирует клетки печени**
- **Применяется при сопутствующих заболеваниях**
- **Восстанавливает психоэмоциональные процессы**



! Рекомендован при женском алкоголизме

! Возможно применение без ведома больного

АЛКОГОЛИЗМ – это болезнь, и Геп-В поможет Вам и вашим близким её преодолеть!

СоГР №77.99.23.3.У.6074.6.05

Бесплатная горячая линия 8(495)223-48-07 8-800-200-05-13

не является лекарством

С комплексом хондроитина и глюкозамина ХОНДА® вы всегда на ходу!



Когда у человека здоровые суставы и позвоночник, он двигается легко и стремительно. Летит по жизни, словно скоростной автомобиль по автостраде. Но вдруг «поломка»! Острая боль пронзает суставы, и движение останавливается. Сильные и быстрые, мы не готовы оказаться на обочине жизни! Что же делать?

Если ноют суставы при утренней скованности, ограничении подвижности суставов – на помощь придет натуральное средство ХОНДА от компании «ЭВАЛАР». Ведь в составе крема и капсул ХОНДА хондроитин и глюкозамин – незаменимые компоненты для защиты и регенерации суставов! Находясь в комплексе, они усиливают действие друг друга. Недаром **в мировой медицинской практике хондроитин-глюкозаминовые комплексы являются средством №1 для восстановления хрящевой ткани суставов и позвоночника!**

Натуральный комплекс ХОНДА, произведенный в условиях фармацевтического производства, наиболее предпочтителен по соотношению «цена – качество». Действуя снаружи и изнутри, крем и капсулы ХОНДА создают оптимальную концентрацию активных веществ в суставах и позвоночнике. При регулярном применении комплекса ХОНДА вы сможете вернуть себе былую свободу движения и с легкостью помчитесь по дороге жизни!

С комплексом хондроитина и глюкозамина ХОНДА вы всегда на ходу!

Спрашивайте в аптеках!

О возможности приобретения непосредственно от завода-изготовителя можно узнать по тел.: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный).
При покупке 5 упаковок (любого наименования) – **СКИДКА!**
Цена со скидкой за 1 упаковку: **крем ХОНДА** (50 мл) – 101 руб., **ХОНДА** (30 капсул) – 143 руб. Предложение действует до 30.06.09 г.
Заявки по адресу: 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «ЭВАЛАР». Тел./факс: (3854) 39-00-50; www.evalar.ru
«Линия здоровья «ЭВАЛАР»: в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 373-86-62.

СЗЗ №77.01.12.915.П.09604.04.4 СоГР №77.99.23.3.У.8271.7.06 **«ЭВАЛАР» – здоровья дар!** Не являются лекарством. ОГРН 1022200553760

Пчелиное

О пользе продуктов пчеловодства слышали все. Однако на практике не так уж много людей используют даже мед. Кто-то боится аллергии, другие не верят, что пчелиные сокровища бывают настоящими, без подделок. Но чаще всего нам просто не хватает знаний о том, что дает применение в повседневной жизни меда, прополиса и таких экзотических продуктов, как маточное молочко, пыльца или перга. Попробуем хотя бы отчасти закрыть этот пробел. На вопросы «Лечебных писем» отвечает генеральный директор фирмы «Прополис», кандидат биологических наук Г.Т. БАКИРОВА.

– Гульфира Темирхановна, что привело вас к изучению продуктов пчеловодства?

– Я столкнулась с чудом — иначе не могу назвать то, что произошло со мной. С детства я была болезненной, страдала всякими проблемами со здоровьем, много лет сидела на таблетках. А в 1990 г. у нас в Уфе произошла так называемая фенольная трагедия, о которой тогда узнал весь мир. Стоки с нефтеперерабатывающего завода каким-то образом оказались в городском водопроводе, и в питьевую воду в больших количествах попал фенол. Эту воду мы пили два дня, пока народ не забил тревогу. Мне тогда было 43 года, и я носила своего младшего ребенка.

– Что же с вами произошло?

– Всем беременным Уфы посоветовали сделать аборт, но мне уже было поздно. Врачи, глядя мне в глаза, говорили, что я и мой будущий ребенок — смертники, причем сразу по нескольким признакам. Муж — в прошлом военный летчик, участвовал в испытаниях атомной и водородной бомбы. О полученной дозе облучения не рассказывал, но говорил, что его однополчан уже давно нет в живых. Ему было тогда 56 лет.

А у меня стали отказывать почки. Анализы показывали сплошь лейкоциты и белок, врач грозился на «скорой» отправить меня в больницу — я чудом отпрашивалась. И тогда муж стал доставать для меня маточное молочко в капсулах (его тогда выпускали только в Прибалтике). Это маточное молочко я пила два дня и после этого шла сдавать анализы. Врачи поразились: у меня не было ни лейкоцитов, ни даже следов белка. Кровь полностью восстанавливалась!

Очень тяжело я доходила беременность и родила девочку. Врачи хоть и не верили, что мы выживем, но нас спасли. А дальше... Муж основал кооператив «Прополис» и знал, что надо делать.

– Что же вы делали с прополисом?

– Прополис был у меня всегда в сумке. Круглые сутки сосала его маленькие кусочки. Постоянно ела мед, периодически — маточное молочко, пыльца у меня с собой была постоянно. У меня нашли очень тяжелое поражение — гидронефроз правой почки и много раз предлагали операцию. Я отказалась. Спасли меня мед, прополис, цветочная пыльца, перга, маточное молочко. И дочка моя, что тогда родилась, 18 лет живет без таблеток. Выросла на меде. Бывало, лежит у отца на руках, соску сама вытаскивает изо рта и через плечо подает мне, чтобы я макнула ее в мед. Так и сосала.

– А детям это не вредно?

– Вреднее было бы тогда расстаться с жизнью. Я давала дочке морковный сок с медом и прополисом. Тогда еще не было водорастворимых форм прополиса, так я делала спиртовую настойку, выпаривала ее на водяной бане и концентрат прополиса капала в морковный сок. Вот так мы выжили. Сейчас она учится в престижном институте в Петербурге.

– Итак, вы справились с гидронефрозом...

– С гидронефрозом, неврологическими проблемами, головными болями... Я была больной молодой женщиной, а сейчас я здоровая бабушка. Четверо внуков, скоро правнук появится. В свои 60 лет чувствую себя 20-летней. Если сравнить с фотографиями 20-летней давности, я тогда выглядела намного старше. Вытянула, вылечила себя только продуктами пчеловодства.

– Люди знают, что мед и другие пчелиные продукты полезны, но где их брать, чтобы нас не обманули? Как отличить подделку?

– Не могу представить себе, что можно продавать людям фальшивый мед. Это же здоровье! Но если есть сомнения, лучше всего покупать мед у знакомых пасечников или на специализированных ярмарках, обязательно пробовать. Есть несколько признаков. У хорошего меда — неповторимый аромат, а от чайной ложечки натурального меда, съеденного натощак, должно першить в горле. Если весной вам продают жидкий мед, который за зиму не засахарился, то он не настоящий, или его подвергли термической обработке, а значит, убили все ценные вещества. Можно еще положить немножко меда в чай, и если появится заметная муть, то мед, скорее всего, натуральный — муть дают белковые вещества, которые входят в его состав.

А натуральная косметика из пчелиных продуктов вся делается вручную, при температурах не выше 40°С. Эмульгатором прекрасно может служить пчелиный воск, а консервантом — прополис. Я считаю, что никакие химические компоненты в природных косметических средствах просто недопустимы.

– К сожалению, у многих людей аллергия на мед и продукты пчеловодства. Что вы думаете по этому поводу?

– Аллергия на мед — это на самом деле псевдоаллергия. В течение жизни она может меняться и даже проходить совсем. Так, например, случилось с моей старшей дочерью. У нее в детстве была аллергия на все пчелиное, и однажды мы еле сумели ее спасти от укуса единственной пчелы. Но со временем все это у нее прошло само собой. Кроме того, я слышала, что аллергия на мед — это внутренняя агрессия человека, которая таким образом проявляется. Часто говорят, что аллергическую реакцию вызывает не столько сам мед, сколько пыльца и травы, которые через пчелу туда попадают. Например, если у вас аллергия на липовый цвет, то соответственно будет проявляться и аллергия на липовый мед. С другой стороны, медом можно и лечить аллергию. Если до начала сезона цветения принимать в день по 1–2 чайные ложки меда местного сбора, то чувствительность к пыльце уменьшится, и аллергические реакции появляться не будут.

ЧУДО



– Почему же так происходит?

– Один питерский врач-иммунолог и аллерголог утверждает, что есть какие-то паразиты в организме, которые реагируют на мед, и если этих паразитов вывести, то и аллергия на мед исчезает. Я согласна, но по своему опыту знаю, что мед и пчелиные продукты могут снимать аллергию. Дело в том, что пищевая аллергия — это зашлакованность организма, только в таком состоянии в нем могут жить паразиты. А мед и пчелиные продукты как раз и убирают всякий мусор. Если организм сильно зашлакован, то под действием меда в кровь выбрасываются токсины, которые вызывают симптомы, схожие с аллергическими. Поэтому стоит заняться глубоким очищением организма и не сваливать всю вину на мед.

– Как узнать, не будет ли у меня аллергии на какие-либо пчелиные продукты?

– Обычно люди такой опыт уже имеют и знают заранее. Но если вы впервые пробуете мед, маточное молочко, медовую или прополисную косметику, нанесите капельку этого вещества на запястье с внутренней стороны или на локтевой сгиб. Если зуда или покраснения не будет, проверьте на пояснице — 2-3 капельки. Можно 3–4 дня смазывать поясницу — это прекрасное лечение поясничного отдела позвоночника и возможность привыкнуть к новому продукту, которым организм может питаться через кожу.

– Вы говорили о натуральной косметике. В чем ее преимущества?

– Сейчас уже доказано, что 40% всего, что мы мажем на кожу, проникает в организм, в том числе и в кровь. Если женщина пользуется декоративной химической косметикой, она лет через 15 может начать болеть без всякой, на ее взгляд, видимой причины. А причина в том, что синтетические продукты, в частности, кремы на химической основе, проникают в кровь и, накапливаясь, вызывают заболевание. Поэтому нужно пользоваться только натуральной, природной косметикой. Если мы говорим о продуктах пчеловодства, то основу могут составлять мед, прополис, воск, природные растительные масла, сливочное масло.

– Какие косметические средства можно готовить из этих продуктов?

– Кремы и композиции для лица и тела, от ревматизма, от остеохондроза, от любых кожных заболеваний. Это не лекарства, но их целебный и омолаживающий эффект очень велик. Причем такие кремы легко приготовить в домашних условиях. Здесь не обязательно придерживаться строгих пропорций. Вот, к примеру, один из рецептов. Вы берете пасечный воск, оливковое масло, прополис и на водяной бане невысокой температуры готовите домашний крем.

– А соотношение компонентов?

– Если у вас какое-то конкретное заболевание, то прополиса берете больше, если для профилактики, то меньше. Ну, скажем, 5 г воска, 1 г прополиса и 1 ст. ложку нерафинированного оливкового масла (оно самое лучшее). Все это греете в эмалированной посуде на водяной бане (вода не должна кипеть), размешивая деревянной палочкой, до полного соединения компонентов.

– И что можно делать с полученным средством?

– После бани, ванны, сауны втирайте во влажную кожу. Лучше всего намазать тело на ночь и чем-то закутаться. Этот состав укрепляет волосы и способствует их росту; надо его на ночь втереть в волосы и кожу головы, замотать голову платком, а утром помыть. Очень полезно намазывать этот крем на ладони, стопы и между пальцами, помассировать их на ночь с этим кремом. Советую также смазывать внутреннюю поверхность ушей, ведь там собраны акупунктурные точки — проекции всех внутренних органов. Такие же точки есть и на лице, поэтому исцеляющие кремы, нанесенные на ночь на лицо, излечивают весь организм.

– Можно ли делать водную вытяжку прополиса, заливая его кипятком?

– Не советую, потому что полезные вещества пчелиных продуктов при высоких температурах разрушаются. Даже мед в горячий чай класть не следует — лучше есть вприкуску или вообще отдельно от чая. Температуры выше 40°С для меда противопоказаны. И целебное прополисное масло можно готовить только методом низкотемпературной переработки.

– А зачем нужно прополисное масло?

– Прополис — это уникальный природный антибиотик и антиоксидант, он помогает при язвенной болезни, любых кожных повреждениях, экземах, заболеваниях ЛОР-органов, полости рта, прямой кишки, гинекологических и пр. Однако прополису трудно проникнуть через поверхность кожи, если она ороговевшая (например, на стопах) или слегка утолщенная, как при кожных заболеваниях. У раствора прополиса в сливочном масле проницаемость гораздо выше. И внутрь прополисное масло принимать легче, чем сам прополис. Например, при простуде или гриппе вы добавляете в это масло мед для вкуса и употребляете с теплым молоком 2-3 раза в день за час до еды: взрослые по одной чайной ложке, дети — по половине чайной ложки. Такое масло можно приготовить самим. Об одном из способов я уже говорила: надо взять спиртовую настойку прополиса, выпарить спирт, а густой концентрат влить в разогретое до 40°С сливочное масло и тщательно размешать деревянной палочкой.

– Сколько меда полезно есть в день?

– Видите ли, организм насыщается. Когда я сильно болела, я ела мед и пыльцу каждый день, а потом это желание пропало. Поэтому советую, когда организм насытится, есть мед время от времени, но всегда иметь его на столе. А количество — по вашим ощущениям. Но не менее важно наружное использование. Намазывайте мед или восковой прополисный крем с оливковым маслом на теплую влажную кожу после бани, ванны. К утру ваша кожа будет мягкой, прозрачной, как у младенца.

Беседовал Александр ГЕРЦ

В Древней Греции это лекарственное растение называли цветком двенадцати богов, а у нас в России оно широко используется и народной, и официальной медициной для лечения бронхитов, легких, в качестве потогонного и успокаивающего средства, в ряде других случаев. Но люди давно заметили, что первоцвет – растение особенное и у него множество замечательных качеств.

ПЕРВОЦВЕТ – ЦВЕТОК ОЛИМПА

ВОССТАНОВИТЕЛЬ СИЛ

Я уже много лет использую для восстановления здоровья и сил все то, что нам дает матушка-природа. Посмотришь, какие овощи и фрукты продают сегодня в магазинах, и невольно поверишь, что выращены они на сплошной химии, а раннюю клубнику так можно запросто использовать в салате вместо огурцов – никакого вкуса. А вот дикие растения полны сил, которыми они делятся с нами. Раньше у меня здоровье крепостью не отличалось, слабым местом были легкие. Очень часто мама готовила отвар из корневищ первоцвета лекарственного, который она сама собирала, позже и я этому научилась. Очень часто первоцвет меня выручал. Чтобы избавиться от болезненности, приступов кашля, от весенней усталости я использую растение свежим, как только оно появляется.

Собираю цветущую надземную часть первоцвета, промываю под проточной водой, отжимаю сок и принимаю сок травы по 1/4 стакана с ложкой меда три раза в день, запивая теплой водой.

Через 10 дней все тело наливается силой, дышать намного легче. Это очень хорошее поддерживающее средство после утомительной зимы, вся вялость пропадает. Именно для пополнения витаминов я часто использую и свежие листья первоцвета просто в салатах, режу их и добавляю в еду. И лечусь, и питаюсь одновременно.

Екатерина Мазикина, г. Орел

ХОРОШО ПОПОТЕЕШЬ – ДОЛЬШЕ ПРОЖИВЕШЬ

Говорят, что долгожители потому долго живут, что много двигаются и от этого обильно потеют. Вместе с потом из организма выводятся вредные вещества. Я с этим согласен, и потому перед еженедельным походом в баню готовлю специальный чай, который выгоняет этот необходимый пот. Занимаюсь этим уже лет десять, могу похвастать, что на здоровье пока не жалуюсь. Для потогонных чаев использую не только липовый цвет – традиционное потогонное средство, но и первоцвет весенний, причем и листья, и корни.

Для приготовления настоя беру 1 столовую ложку смеси измельченных корней и листьев первоцвета, заливаю стаканом кипятка, настаиваю 3 часа и принимаю по трети стакана за час до бани. А когда надо пропотеть при простуде – по столовой ложке 3–4 раза в день. Настой можно хранить не более суток.

Все лекарственные растения, которые могут пригодиться для себя или членов семьи, я заготавливаю сам. Все растет рядом с садовым участком, многие растения сам выращиваю. Зимой приятно попить душистый чай с мелиссой, смородиной, чабрецом. Например, могу поделиться очень хорошим рецептом и от кашля, и от простуды, и для того, чтобы пропотеть.

Возьмите по одной части толченых семян аниса и фенхеля, добавьте три части измельченного корневища первоцвета. 2 чайные ложки смеси залейте 1/4 л кипящей воды и после 10 минут настаивания процедите. Подсластите медом и пейте горячим на здоровье!

Алексей Гаврилович Пушкарев, г. Смоленск

ЦВЕТОЧКИ ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

Очень давно страдаю от мигрени. Сейчас появились лекарства, которые быстро снимают приступы, но еще лет пять-десять ничего такого в аптеках купить было нельзя. Приходилось спасаться своими методами. Я перепробовала огромное количество самых разных рецептов, вплоть до такого, что прислонялась лбом к оконному стеклу, это, якобы снимает электрическое напряжение с поверхности кожи. Сейчас мне это кажется смешным, но в момент приступа еще и не то сделаешь, лишь бы избавиться от боли. И так продолжалось бы долго, если бы не рецепт специального чая от мигрени, который мне раздобыла моя подружка, она очень часто была свидетельницей моих мучений.

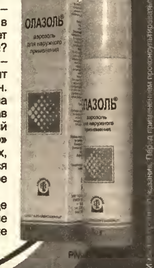
Надо заготовить венчики цветов первоцвета лекарственного, засушить и хранить в стеклянной банке. При первых признаках приближающегося приступа заварить их как чай и пить по стакану несколько раз в день. Просто 1 чайную ложку цветков залить стаканом кипятка, дать настояться 15–20 минут, процедить.

Оказывается, в старину первоцветом лечили даже параличи. Такой чай снимает и головную боль, которая возникает от сильного напряжения, например, после утомительной работы. Помимо помощи от мигрени народная медицина рекомендует чай из первоцвета весеннего как хорошее средство при невралгии, подагре и ревматизме, а также от бессонницы. И хотя теперь моя мигрень редко о себе напоминает, но цветочки первоцвета у меня всегда припасены.

Зинаида Ивановна Резникова, г. Егорьевск

Живительная пенка для любой царапины

Встречали ли вы человека, который ни разу в своей жизни не поранился, не обжегся, не «сгорел» на солнце, в общем, не столкнулся с неприятными последствиями повреждений кожи? Вряд ли. А уж для любознательного детства это – неотъемлемая часть существования. Кто в такие моменты думает о том, что пустяковые ранка или ожог, не обработанные быстро и грамотно, могут привести к нагноению, воспалению и даже трагичным последствиям?



Ведь мы уверены, что все сделали правильно. Рану обильно залили спиртовым раствором, а волдыри от ожога густо намазали чем-нибудь жирным. Но проходит время – страданий только прибавляется. Объяснение простое. Этиловый спирт при попадании в рану обжигает ткани, а жироподобное вещество на ожоговой поверхности образует масляную пленку, которую придется снимать в больнице. Как не допустить осложнений?

Быстро снять боль, жжение, а главное, избежать инфицирования поможет **«Олазоль®»** – эксклюзивная разработка компании «Алтайвитамины». Этот пенный препарат содержит натуральное облепиховое масло – лучшее природное средство для лечения ожогов и ран. Для максимальной эффективности, в препарате **«Олазоль®»** свойства облепихового масла усилены антибактериальным и обезболивающим компонентами. Именно такой состав создает настоящую живительную пенку, которая нежно обволакивает травмированный участок, снимает боль, дезинфицирует и ускоряет восстановление тканей. **«Олазоль®»** запускает восстановительные процессы даже в вялозаживающих инфицированных ранах, приводя к уменьшению отделяемого и очищению. Достоинством препарата является безболезненность применения (не нужно касаться раневой поверхности), глубокое проникновение в ткани и стерильность на всем протяжении использования.

Скоро лето с его выездами на природу, долгим пребыванием на пляже, работой в огороде и беготней детворы во дворе. Не дайте случайным ранам или ожогам испортить солнечные дни ни себе, ни своему ребенку. Держите в походной сумке или домашней аптечке **«Олазоль®»**, и пусть лето будет Вам в радость!

ОЛАЗОЛЬ® – уникальное средство от ожогов и ран!

фармацевтическая компания **АЛТАЙВИТАМИНЫ**
659325, Россия, Алтайский край, г. Бийск, ул. Заводская, 69

Спрашивайте препараты компании ЗАО "Алтайвитамины" в аптеках!

Заказ по почте: 8-800-2008-988 (звонок бесплатный).
Звоните и получите информацию по участию в акциях и ПОДАРКАМ!
Для Вас работает интернет-магазин: www.altayvitamin.ru

---

www.bestbee.ru

Народные рецепты здоровья

Народные РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ

КОГДА ПЕЧЕНЬ РАБОТАЕТ

В современных условиях жизни к 40 годам у человека не остается и половины здоровых клаток печени!

Печень вырабатывает желчь, синтезирует витвмины и белки, регулирует обмен жиров, очищает кровь Но при иеправильном питаиии, употреблеиии алкоголя под воздействием лекарств и радиации клетки печени разрушаются быстрее, чем восстанавливаются!

Лекарствеииое растаиие, способиое восстаиавливать клетки печеии – это расторопша.

В Самаре по спецтехнологии создаиа **мука из семяи расторопши – «Золотой продукт»**, в котором **сохраиеиы все целебные вещества в легкоусвоемом виде.**

«Золотой продукт» применяется при:

циррозе, гепатите, алкогольиом и токсическом поражеиия печеии, холецистите, желчиокаменной болезии, болезни щитовидной железы, язвеииой болезни желудка, воспалании толстой кишки, запорах, отложеиии солей, суставных болях, остеохондрозе, варикозиом расширении вен, геморрое, ожиреиии, аллергии, витилиго, псоривзе, облысении.

Цена 300 руб. + п/р за денежный перевод (на курс 30 дней).

Минимальный заквз 800 г.

Перед примеиеиием ознакомьтесь с иструкцией.

АДЕНОМА – «РЕЗУЛЬТАТ» СТАРЕНИЯ МУЖЧИНЫ «АНДРОМЕД»

Время тревожного ожидаиия – медициский термии для мужчии после 40 лет. Имеиио с этого возраста иачииается, связаииая со старением, гормоиальияя перестройка мужского организма. Закоиомерный результат этого процесса – адеиома простаты. После 40 лет профилактика этой серьезиой мужской проблемы обязательия.

Обычно аденому лечат хирурги, удаляя предстательную железу. За последние несколько лет было установлено, что развитие гиперпластических процессов в простате тормозят иекоторые биологически активеные вещества, находящиеся в редких продуктах пчеловодства, – **перга и личиночном молочка.**

В Башкирии миогие мужчины давно оцеиили «Андромед» – уникальный продукт с пасеки Фазылбах-бабая. В его состав, в определенных пропорциях, входят перга, которая иормализует деятельность иервной и эндокрииной систем, снижает уровень холестерина, стимулирует иммунную систему, улучшает половую функцию, личиночное молочко, восстанавливающее целостность гормоиальной системы, и высокодиастазный мед, обеспечивающий энергией, витаминами и микроэлементами есе клетки организма. **Такой состав «Андромеда» регулирует и стимулирует важиые виутреииие процессы мужского оргаиизма, тормозит клаточиое делеиие в предстательной железе, способствует умаиьшеиию ее отака.**

Цана 1200 руб.+ п/р за данежный перевод (курс 1,5 месяца).

СТАРИННЫЙ РЕЦЕПТ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА

Восстаиовлаиие иормальиого тонуса сосудов и уровня холестериа в сосудах головиого мозга являтся необходимым условием иормализации мозгового кровообращения и артариальиого давлеиия.

Значительно ускорить восстановление после болезии поможет старинный, проверениый временем рецепт медового эликсира.

Приготовлеииый эликсир необходимо прииимать по одиой-две чайиой ложке в день. В состав эликсира входит хитин пчел, эффективно растворяющий холестерин и очищающий сосуды, а также специальный мед, близкий по составу к плазме крови.

Церебральиый мед Фазылбак применяется при:

- **мозгоаых инсультах, сосудистых кризах;**
- **иарушаиях речи, памяти, зрения вследствие расстройства мозгоаого кровообращения, оиемении, потери чувствительности рук и ног;**
- **вегето-сосудистой дистоиии, гипертоиии и гипотоиии, метеочувствительности, а также для профилактики иноультов любого типа.**

Церебральный мед эффективен для восстаиовлеиия тонуса сосудов при мигренях, головных болях, стрессе.

Цена 600 руб.+ п/р за денежный перевод (на курс 30 дней).

Нашу продукцию Вы можете заказать по почте (оплата при получении) по адресу: ИП Кузнецову Г.Б., А/Я 6688, г. Самара, 443087, по т. в Самаре 8-846-995-24-42 (многоканальный), e-mail:kuznecov-gb@mail.ru. Интернет-магазин www.bestbee.ru.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость продуктов пчеловодства. Продавец: ИП Кузнецов Г.Б. ОГРН 304631228700165. Сертификат № РОСС RU.АЯ 36. В20304

Повышаем иммунитет

Последний год для моей семьи выдался очень тяжелым. Мужа с работы уволили, он долго никуда не мог устроиться, потом я болеть начала, и никакие лекарства толком не спасали. Вроде бы поправлюсь, начну на работу ходить, и опять через несколько дней или нос заложит, или кашель начнется. И вообще со здоровьем что-то не так стало. Я мгновенно уставала, от любой маленькой царапинки сразу какой-то гнойничок на коже появлялся. Врачи меня от простуд и бронхитов таблетками, антибиотиками залечили, а организм все меньше и меньше стал сам справляться с болезнями. Пока муж работу искал, мы с ним натерпелись. Ничего кроме черного хлеба и макарон не покупали толком. Хорошо еще, что картошка своя была, да круп запасы имелись, а то даже не знаю, как бы мы справились.

В конце концов, моя участковая терапевт отправила меня к иммунологу. Врач выписал мне настойку эхинацеи, велел гулять каждый день, не торопясь, причем, желательно, 2 раза в день, утром и перед сном, а также сказал изменить питание.

Я стала есть меньше макарон, картошки и хлеба, так как иммунолог сказал, что мой иммунитет работает очень плохо, а избыток углеводов еще больше тормозит его работу. Доктор мне сказал, что для нормальной работы иммунной системы полезны белки и натуральные жиры. Например, жирная рыба, растительное масло, причем нерафинированное, а бараний и говяжий жир и маргарин – очень вредны. Полезно мне было каждый день съедать немного орешков миндаля, грецкого ореха и фундука.

Утром иммунолог велел мне съедать натощак ложку натурального меда, который очень поддерживает и очищает организм, особенно если есть его на голодный желудок. После этого я выпивала стакан бифидокефира, так как, по современным данным, большая часть иммунных клеток находится в кишечнике. А бифидобактерии улучшают состояние микрофлоры в желудочно-кишечном тракте. В общем, так получилось, что за 2 месяца лечения у иммунолога я узнала о здоровье больше, чем за всю прошлую жизнь. Слава богу, муж мой нашел нормальную работу, и теперь я стараюсь правильно кормить и его, с учетом новых знаний о здоровье. Утром и вечером мы пьем кисломолочные продукты с бифидобактериями, натощак съедаем мед, салаты заправляем растительным маслом, едим зелень. Стали покупать хлеб и булку с отрубями, так как в таком хлебе содержатся цинк и селен, а это редкие и важные элементы. Также эти элементы есть в орехах, поэтому на работу мы берем по горсти орехов, чтобы подкрепляться.

Сейчас мы с мужем чувствуем себя намного здоровее, чем раньше. Появился смысл жить и узнавать что-то новое, а я даже на курсы вождения записалась. Вот что значит нормальный иммунитет.

Дарья Ивановна Малдускина,
г. Барнаул

Диета при диабете

У меня обнаружили начальную стадию диабета. Я по опыту своих родственников знаю, что надеяться полностью на лекарства нельзя, потому что в этом случае без лекарств уже не сможешь совсем, и при этом лекарства нужны будут все чаще и чаще. Конечно, я все советы по питанию строго выполняла, но еще решила помогать себе такими продуктами, которые сами по себе лечат диабет и оказывают профилактическое действие при этой болезни.

Я об этом задумалась, когда моя подруга из Азербайджана посоветовала мне пить сок ягод кизила, так как в Баку это средство часто от диабета используют. Я две недели пила этот сок. Сначала всего по 50 мл, за 30 минут до еды, потом стала пить побольше – по 70 мл, а потом и по полстакана. Самочувствие в этот период было вполне приемлемым. Мне не пришлось принимать никаких искусственных лекарств.

После этого я и задумалась, что еще можно для этих целей применить. Прочитала о чае из листьев черной смородины и стала пить настой из них. Да еще запаслась этими листьями на зиму и потом пила такой чай всю осень, зиму и весну.

Кстати, летом меня очень здорово спасали огурцы, а точнее, огуречный сок. Я пила его также до еды, 3 раза в день, по полстакана или больше. Огуречный сок не только мне уровень сахара в норме поддерживал, но и от изжоги спасал. В августе я пила сок малины, благо что у меня в том году ее достаточно народилось, да еще я лесную собирать ходила. Я прочитала в книжечке про малину, что начальные стадии сахарного диабета можно лечить малиновым соком, принимая по 1/3-1/4 стакана сока внутрь за 30-40 минут до еды 3 раза в день и постепенно доводя дозу до стакана на прием. Я, действительно, пила сначала по трети, потом по половине стакана и все было в норме. Так удобно лечиться, когда многие овощи, фрукты и ягоды помогают поддерживать нормальный уровень сахара.

До сих пор моим любимым блюдом, которое помогает лечить диабет, является тушеная тыква. Даже те люди, у которых диабет уже нельзя считать начинающимся, и то хвалят тыкву. Я читала, что диабетики, коловшие себе инсулин, благодаря тыкве значительно сократили количество уколов. Я тоже стала частенько есть тыкву с кашками, тушила ее с овощами, пила тыквенный сок, запекала тыкву в духовке. Но проще всего порезать тыкву и потушить в небольшом количестве воды, поэтому я так люблю это блюдо. А если в него добавить свежей зелени, то вообще сказка получается. Соседка меня научила тушить тыкву с топинамбуром, то есть с его корнеплодами, которые тоже помогают от диабета. Топинамбур – это очень действенное средство при диабете, но я его не очень люблю, поэтому предпочитаю более знакомые продукты, благо что их целая куча.

Обследования и самочувствие мое показывают, что диабет у меня не прогрессирует, наоборот, сахар держится практически все время в норме. Поэтому я продолжаю использовать доступные продукты, чтобы остановить свою болезнь.

Татьяна Борисовна Буркина,
г. Псков

цитата

Мудрость – это самая точная из наук.

Аристотель

Лечим стресс овсянкой

У моего мужа были неприятности на работе. Приходит угрюмый, ни с кем разговаривать не хочет. Пытаюсь расспросить – ничего не рассказывает. Позвонила его другу с работы, он мне все рассказал. Муж попал в неприятную ситуацию и сильно переживал. Мне захотелось ему помочь. А как? Поддержать трудно – нет темы для разговора. Заварила травы, поставила перед ним, а он ответил, что никогда не пил и пить не будет. А спать-то он стал плохо. Тогда я решила его подкармливать кашей овсяной, ведь в овсе содержится пантеоновая кислота, а она от стресса первая помощница. Благо муж готов есть кашу в любое время. Вот я и стала ему ее подавать каждый вечер. То с цукатами, то с орешками, то взбитыми сливками украшу. Сон нормализовался постепенно, сам он стал более спокойным. А потом я и сама, повод был серьезный – разнервничалась. Вспомнила тогда об овсянке и решила на себе ее проверить. Ела по два раза в день, утром и на ночь. И что же?! Я стала спокойнее. Так что оценила я эту кашку, хотя до этого практически ее не ела, не любила. Готовила я ее себе ровно десять дней, и никакие мне антидепрессанты не понадобились, овсянка и без химии мне все нормализовала.

Пергина Л. Д., г. Краснодар

Мои любимые весенние салаты

Весной, когда организм ослаблен, я интенсивно помогаю ему. Как только начинается первая крапива – собираю ее и делаю салат. Вот мой рецепт:

3 сваренных вкрутую яйца, одно яблоко, 1 вареная морковь, ошпаренная кипятком крапива. Все это режу, солю, перчу и поливаю растительным маслом.

Крапива дает столь необходимые витамины, особенно она полезна для крови и иммунитета, ослабленного за зиму. В яйце вообще клад всего, а яблочко содержит железо. Тем, у кого малокровие, оно особенно полезно. А морковка поможет глазам. Готовлю такой салат ежедневно. И раз в неделю варю зеленый борщ из крапивы, постный. А на рынке покупаю черемшу. Ее теперь практически во все регионы привозят. На юге она растет и многие собирают черемшу сами. Я отвариваю ее в кипящей воде. На 1 часть черемши взять 3 части воды, подсолить по вкусу. Варить 3-4 минуты. Слить на дуршлаг. Оставить остыть и полить растительным маслом. Те, кому можно уксус, могут полить уксусом. Так у черемши более пикантный вкус. Есть прямо так, вареную. Черемша особенно полезна людям с онкологическими заболеваниями, имеющим ослабленный иммунитет, заболевания десен, атеросклероз, гипертонию, нарушения обмена веществ. Практически она полезна для всех, кому не противопоказан лук, чеснок. Употребляя ежедневно крапиву и черемшу, а вместе с ними и другие ценные продукты, я легко избегаю весенних простуд, синдрома хронической усталости и тоскливого настроения. Ведь в моем рационе каждый день столько полезных веществ.

Ладушкина Г.Б., г. Москва

ТРЕНИРУЕМСЯ В ВАННОЙ

Для того чтобы после тяжелого рабочего дня и домашних забот избавиться от боли в ногах и накопившейся усталости, я стараюсь вечером принимать теплую ванну и при этом заниматься гимнастикой в воде. На первых порах я принимала ванну каждый день. А потом меня начала одолевать лень-матушка, и мои тренировки стали чуть реже. Но тем не менее я не сдалась и перешла на другой график – и теперь занимаюсь через день. Хочу отметить, что комплекс упражнений дает положительные результаты при регулярном выполнении.

1. Сидя в ванной, опирвемся спиной о заднюю стенку, руками держимся за бортики. Прямые ноги вытягиваем перед собой и выполняем упражнение «ножницы».
2. Попеременно подтягиваем к себе то правое, то левое колено (словно вращаем педали велосипеда).
3. Ступней ноги рисуем в воде круги.
4. Обе ноги, сгибая в коленях, подтягиваем к себе, а затем выпрямляем.
5.Упираемся ладонями в дно ванны, а пятками – в бортик. Приподнимаем и опускаем таз.
6. Выпрямляем ноги, на вдохе тянем правый носок на себя, левый – от себя, на выдохе – наоборот.
7. Держась левой рукой за край ванны, приподнимаем прямую правую ногу. Удерживая ее правой рукой, пытаемся лбом коснуться колена. То же самое повторить другой ногой.

После таких простых упражнений обязательно возьмите мочалку и помассируйте ноги (от ступней к коленям). Небольшое пожелание: принимать ванну лучше часа за два-три до сна.

Эльвикус Ж., г. Омск

УКРЕПЛЯЕМ РУКИ

Многие женщины после сорока лет стараются не носить футболки или блузки с коротким рукавом. И все из-за того, что кожа рук в области предплечья выглядит дряблой и малопривлекательной. Моя сестра старше меня на десять лет. И на ее примере я поняла, что продлить молодость и привлекательность рук возможно!

Дина всегда была сторонницей открытой одежды. И она, не дожидаясь, когда «гром грянет», начала делать специальные упражнения. И ее руки всегда были в хорошей форме. Воодушевленная примером сестры, я тоже стала ежедневно делать несколько упражнений из того комплекса, что практиковала Дина. Упражнения не силовые, а на растяжку. Считается, что они способны снять напряжение с мышц плечевого пояса и увеличить гибкость. А это именно то, что мне и было нужно!

1. В положении стоя на коленях наклонитесь и положите вытянутые руки на пол. А затем, слегка прижимая ладони к полу, подайтесь телом назад. Не напрягайтесь. Держите растяжку 15 секунд.
Эту растяжку можно выполнять как одной, так и двумя руками вместе. Вариант с одной рукой позволяет эффективнее контролировать величину нагрузки и тренировать каждую сторону тела по отдельности. Вы должны почувствовать растяжение в плечах, руках, мышцах спины и даже в пояснице. Выполняя упражнение в первый раз, вы можете почувствовать растяжку только в плечах и руках, но, освоившись с движением, вы научитесь растягивать мышцы других областей тела. Слегка перемещая таз вправо или влево, вы сможете увеличивать или ослаблять растяжение.
2.Вытянув руки над головой и соединив ладони вместе, потянитесь вверх и отклонитесь немного назад. Во время растяжки сделайте вдох. Держите растяжку 5–8 секунд.
Упражнение дает нагрузку не только на мышцы внешней стороны рук, но и плеч, и грудной клетки. Его можно выполнять в любое время и в любом месте.
3. Поставьте ноги на ширине плеч, руки – на пояс. Выполняя наклон влево, выпрямите над головой правую руку. Вернитесь в и.п. Выполните наклон вправо, выпрямляя над головой левую руку, и затем вернитесь в и.п. Темп движений должен быть медленным.
4. Поднимите руки вверх, сплетите их в «замок». Не расцепляя пальцы, переверните «замок» так, чтобы ладони «смотрели» вверх. Потянитесь, опустите руки вниз.

Желаю всего хорошего.

Михайлюкова Д., г. Калининград

СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ

Вам нужно быстро успокоиться, привести свои нервы в порядок? Тогда постарайтесь освоить приемы точечного массажа. Запомнить, что и как надо делать, довольно-таки легко. Стоит несколько раз попробовать, и вы уже сможете сами обучать друзей и родственников – словом, всех желающих! Массаж проводится по точкам, указанным ниже (таких точек пять). Для того чтобы ощутить расслабляющее воздействие, надо заниматься как минимум в течение двух минут.

- Точка 1 находится между указательным и большим пальцами на внешней стороне ладони – в том месте, где заканчивается кожная складка при прижимании большого пальца к ладони.
- Точка 2 – между бровями.
- Точки 3–А и 3–Б – справа и слева у основания носа.
- Точка 4 – на темени.
- Точка 5 – на 8 см ниже пупка.

Согласитесь, не так уж трудно запомнить! На первых порах можно сделать для себя маленькую шпаргалку и постоянно носить ее с собой. И вот, например, у вас на работе напряженная ситуация. Чтобы скорее прийти в себя, восстановить равновесие, постарайтесь уединиться и помассировать указанные точки. Обычно мои знакомые спрашивают: а каким пальцем надо делать массаж? Отвечаю: это не важно. Если вам удобнее массировать указательным пальцем – пожалуйста, пусть потрудится этот пальчик! А если хотите разминать свои важные точки большим пальцем – на здоровье, никто возражать не будет! Здесь нет каких-либо ограничений!

Жучкова Д., г. Новороссийск

ЖИЗНЬ – ШКОЛА

Сейчас многие люди задумываются о Боге, о вере. Жаль только, что, не изучив тысячелетний опыт своих предков, они увлекаются иными верами. Многие кивают на то, что не все еще ладится в нашей церкви. Что же вы хотите? Более полувека безбожия ослабили церковь. Некоторые люди говорят, что их не устраивают священники. Но ведь грамотных священников не в капусте находят – их в какой-то степени мы с вами растим и воспитываем. А как часто мы пытаемся критиковать и обвинять церковь вместо того, чтобы начать с критики своих собственных ошибок. Возродить храм в душе – задача более сложная, чем возродить храмы и монастыри в России.

Как-то читала о молодом человеке, который отправился с группой паломников на Соловки. Поехал как турист, ради развлечения. Когда по возвращении его спросили, что поразило его больше всего, он ответил, что улыбки и радость на лицах монахов. Да, среди суровой природы, имея ограничения буквально во всем, в месте, которое считают Русской Голгофой, люди живут радостно и счастливо. Действительно, радость не во внешнем, а во внутреннем! И я сама много раз убеждалась в этом.

Вспоминаю паломническую поездку в Табынь (точнее, в Красноусольск) к месту явления иконы Табынской Божией Матери. Много слышала об этом чудесном месте, но впервые отправилась туда летом 2008 года. Ежегодно Табынскую икону переносят в Красноусольск, к месту ее явления, где перед ней совершаются богослужения. Одно из них, ночное, сильно поразило меня. Ночи в тех краях очень холодные, хотя днем бывает жарко. А храм, в который переносят Табынскую икону, вместить всех желающих не может. Поэтому многие молились возле храма – на ветру, под звездным небом. Помимо участников торжества там были и просто любопытствующие. Я верю, что благодать коснется и их сердец!

А в ледяных целебных источниках даже ночью не прекращались купания. Вот это вера! Разве можно победить такую веру? Никто и никогда не сможет этого сделать!

Много паломников приезжают к Табынской иконе Божией Матери с тем, чтобы помолиться возле нее, чтобы искупаться в лечебных источниках, которых в тех местах много. В



некоторых из них вода солоноватая, имеет специфический запах. Но есть и пресные источники, и даже глицериновый – источник молодости. Один из источников находится в пещере, он называется «Слезы Богородицы» и бьет маленьким ключом только в день праздника! Когда люди, стоя в очереди за святой водой, поют «Богородице, радуйся» и молятся, то вода из источника поступает чистая. Стоит кому-нибудь проявить недовольство, как вода сразу же мутнеет или перестает течь совсем. Вот какое чудо!

Желаю, чтобы благодать Утешителя Духа принесла мир и тишину в ваши души. Да дарует нам Господь рассуждения, дабы мы были в состоянии отличить истину от лжи.

Любовь, Оренбургская область (адрес в редакции)

РЕШЕНИЕ ВСЕХ ПРОБЛЕМ

Читаю газету, записываю рецепты и пользуюсь ими при необходимости. В № 6-А за 2005 год была опубликована ежедневная молитва святого Филарета, митрополита Московского. Молитва подкупала своей простотой, доходчивостью и возможностью ее постоянного применения. Я начал читать ее для того, чтобы у сына, у которого были проблемы на работе, все изменилось к лучшему. Через некоторое время сын уволился и перешел в другую организацию на более высоко оплачиваемую работу. И теперь мы с женой постоянно читаем эту молитву, чтобы у наших детей все было хорошо.

В 2008 году мне предстояло сделать две сложные операции из-за паховой грыжи и водянки яичка. Я откладывал визиты к врачам, так как побаивался хирургического вмешательства – ведь мне около восьмидесяти лет! И вот в «Лечебных письмах» № 14 за 2008 г. прочитал молитву Божией Матери «Всемилостивая», которую использовал старец Сампсон. О нем я много читал и знал его биографию от начала монашеской жизни до самой кончины. Поэтому сразу понял: молитва для меня. И начал ее читать практически ежедневно по сорок раз. А когда бывал в церкви, то и там обязательно читал ее около иконы Божией Матери.

Прошло месяца полтора – я стал себя чувствовать лучше, успокоился и даже решил согласиться на операцию. В поликлинике прошел все необходимые обследования. И, что важно, не было никаких противопоказаний к оперированию (а ведь раньше были отеки ног, и сердце побаливало). Тут я понял, что это помощь и благодать Божией Матери.

Лечащие врачи, хирург и уролог, решили, что сначала будет выполнена первая операция по удалению грыжи, а через некоторое время сделают вторую операцию по поводу водянки. Дали направление в больницу. Я совершенно не волновался, потому что был уверен, что Божия Матерь и Господь Бог помогут, и рассчитывал на благоприятный исход.

В день операции моя дочь заказала в нашей церкви молебен, и за меня молился не только батюшка, но и многие присутствующие прихожане. Делали мне операцию с использованием местного наркоза. Я был в полном сознании. «Экзекуция» длилась два часа, прошла совершенно безболезненно. Но, самое главное, как выяснилось потом, за это время мне сделали сразу две операции. Я, конечно, восхищаюсь мастерством врачей, но уверен, что все прошло так благополучно с Божией помощью. Не было никаких осложнений: ни температуры, ни кровотечения, ни боли. Через семь дней меня выписали из больницы.

Теперь я стал относиться к чтению духовных книг внимательнее. Пользуясь случаем, хочу поделиться с читателями нашей газеты некоторыми приобретенными знаниями. Например, схимонахиня Анна указывает на необходимость помолиться перед чтением всех молитв и книг священных: «Господи Иисусе Христе, отверзи уши и очи сердца моего, чтобы услышать мне Слова Твои, исполнить Волю Твою. Уповаю, Боже мой, что Ты просветиши сердце мое!»

И еще: перед выходом из дома полезно прочитать «Богородице Дево радуйся» и «Достойно есть».

Адрес: Васильчикову Николаю Петровичу, 398006, г. Липецк, ул. Юбилейная, д. 2, кв. 6, т. 73-19-24



Я ПРИГЛАШАЮ ВСЕХ НА СУББОТНИК!

Не знаю, кому как, а мне нравилось то время, когда все взрослое и не очень население выходило весной на субботник. Создавалось впечатление, что всего за один день городские улицы, скверики, парки, дома, дворы, подъезды становились чистыми и прибранными, как по мановению волшебной палочки. А как приятно было проходить мимо побеленных стволов деревьев!

Я работала в небольшом женском коллективе, в районной санэпидстанции, которая располагалась недалеко от заброшенного парка. Так за несколько лет мы сами превратили его в самое любимое место отдыха. Проредили посадки, пересадили деревья, заодно озеленив наш маленький городок, расчистили дебри, проложили дорожки. Причем никто никогда нас не заставлял это делать, мы сами хотели жить в красивом, зеленом месте. Такая же история повторялась и дома. Небольшая пятиэтажка, в которой я до сих пор живу, выглядела всегда ухоженной и уютной, потому что жильцы старались два раза в год приводить в порядок и чердак, и подвал, и оба подъезда. Не помню, чтобы кто-то в штыки принимал приглашение поработать на субботнике. Зато теперь подвал забит хламом и строительным мусором, который образовался от перепланировок и перестроек нескольких квартир. Когда я, было, не так давно попыталась пригласить новых соседей на уборку территории и подвала, услышала в ответ такое, что повторять в приличном месте не принято.

Как-то видела по телевизору, как губернатор наш где-то дерево посадил на субботнике. Мне, конечно, одной не справиться с равнодушием. Но что плохого было в такой замечательной традиции – наводить чистоту не только в собственном доме, но и в подъездах, на улицах? Развалили Советский Союз, стесняемся своего прошлого, все огульно решили забыть. Но субботники-то при чем? Я помню, сколько смеха и радости было в это время. Сначала все дружно работали, потом так же дружно веселились, пропускали рюмочку-другую, плясали под гармошку, веселились от души. Как говорит мой сын – совмещали полезное с приятным. А теперь – идет человек по улице, бросает фантик, окурок и не задумывается, что можно донести свои отходы до ближайшей урны. А то и хуже бывает: надоест в доме шкаф, или холодильник устареет, куда его девать? Да на улицу! И превращаются незаметно наши дворы в свалки. Или еще: раньше весной все подкрашивали свои заборы, калитки, обновляли, белили деревья. И это было само собой разумеющимся. Почему сегодня, пока кусок штукатурки над входом не отвалится чуть ли не на голову, никто и не подумает о ремонте?

Наверное, все это похоже на нравоучения. Но я не этого добиваюсь в своем письме, и не пытаюсь воспитывать. Я просто приглашаю всех вспомнить забытую традицию и хотя бы раз в год устраивать субботники. И не гнаться за масштабами, мне кажется, что отдельно взятый, в отдельном подъезде или дворе субботник может не только возродить хорошее дело, но и даст огромное моральное удовлетворение всем. Давайте попробуем всем миром!

Мария Васильевна Коновалова, г. Луга Ленинградской обл.

НЕ БРАТЬЯ МЕНЬШИЕ, А ВРАГИ!

Я живу в большом городе, и на его улицах можно встретить самых разных людей, с разными судьбами, разными лицами. Мы все проходим каждый день мимо друг друга, абсолютно не вглядываясь в лица, не обращая внимания. Это естественно. Но иногда общую картину вдруг «портит» появление либо пьяного, либо бездомного человека. Люди практически также не реагируют на них. В конце концов, мы ведь сами выбираем, как жить. Я же поймал себя на том, что все чаще душу тревожит печальный, затравленный взгляд, направленный снизу – так смотрят на нас бездомные собаки и кошки, которых люди выгнали из дома, из своей жизни.

Эти собаки стали в больших городах собираться в стаи, они разделили города на свои территории, научились передвигаться в транспорте, добывать себе пропитание. Иногда они попадают на военное положение, и если их обижают люди, они в прямом смысле огрызаются, нападают на обидчиков. Бывает и наоборот, находятся сердобольные старушки, которые каждый день несут в стаи остатки со своего скудного стола, чтобы подкормить уличных бродяг. Я даже заметил, что мы и сами уже привыкли к такому сосуществованию с городскими собаками.

Наверное, мы становимся черствыми и равнодушными из-за многочисленных своих проблем. Но вот во времена моей юности, прежде чем завести собаку, люди думали, где она будет жить, где будет устроена ее конура, что она будет охранять. Ради забавы редко заводили больших собак, да и в квартирах они не так часто жили, в основном – во дворах, на привязи. Невозможно было прогнать собаку, выгнав со двора – соседи бы мигом отреагировали. А сегодня – сплошь и рядом. Да и кошкам повезло, пожалуй, ненамного больше: их тоже вышвыривают за дверь квартир, умножая поголовье бездомного четвероногого сообщества. Вот и получается – сначала мы животных заводим ради забавы, потом выгоняем, не желая нести



ответственность за их жизни, в итоге получаем сообразительных соседей, которые не всегда готовы соблюдать наши правила.

Постоянно мучает вопрос: неужели раньше люди были мягче, что ли? Проблем-то меньше уж точно не было, да и материально люди были менее обеспеченными, но вот кошки жили в большинстве семей. Кошки во времена моего детства жили дома, но гуляли сами по себе на улице. Часто утром какой-нибудь соседский кот сидел у парадного и ждал, пока кто-нибудь откроет ему дверь. Никому в голову не приходило кинуть в такого жильца камень. А сегодня братья наши меньшие вынуждены сами о себе заботиться и потому очень часто из братьев они превращаются во врагов.

Сколько было разных мнений вокруг истории с Мальчиком, псом, которого забили, а он просто в холодные зимние дни прятался на одной из станций метро. Сейчас там поставили памятник бездомным собакам, а мне кажется, что он раздражает многих людей только потому, что постоянно напоминает о нашем бездушии. Я своего пса привез из армии, служил на границе вместе с ним, и мы не смогли расстаться. Жил он у меня почти двадцать лет, а когда оставил меня, я долгие пять лет не мог завести себе другую собаку, но не выдержал, когда в питомнике увидел точную копию. Теперь у меня снова друг рядышком.

Андрей Яковлевич Иванов, г. Москва

ГДЕ УСЛЫШАТЬ РУССКУЮ ПЕСНЮ?

Мы живем в такое время, когда, казалось бы, интересы всех могут быть удовлетворены. Я имею в виду духовные потребности. Вот, например, мои дети всегда с удовольствием ходят на концерты Филиппа Киркорова, Валерии и других знаменитостей, которые представляют попсу, как теперь говорят. Внуки слушают другую музыку, не знаю, как она называется, но лично меня такая музыка не просто раздражает, а выводит из равновесия на физическом уровне. А нам с супругой остается возможность изредка послушать любимые пластинки с записями русских народных песен. Почему изредка? Да потому что стоит включить проигрыватель и поставить «Матушка, матушка, что во поле пыльно?», как все домочадцы по очереди или скопом начинают выражать неудовольствие. Внук – так просто вылетает из дома, а дочь начинает греметь посудой.

Мне кажется, даже за праздничным столом люди уже не поют наших русских песен, разве что «Ой, мороз, мороз», да и то не больше одного куплета знают. Во времена моей молодости мои сверстники находили специальное время для того, чтобы петь в хоре, участвовать в художественной самодеятельности. И пели мы тогда наши напевные, понятные и мелодичные песни, слова которых не только пропевались, но и врезались в память и душу. Мало того, такие песни очень часто можно было услышать по радио в исполнении знаменитых певцов, таких как Лемешев, Козловский, Русланова, Воронец. А сейчас, сколько я ни пытался крутить настройку нашего «бумбокса» – так теперь называют приемник, проигрыватель и что-то еще в одном корпусе – тщетно! Все поют, обо всем, и все, кому не лень, но вот русскую народную песню услышать не удается. И также иногда хочется включить вечером радио и послушать передачу «Театр у микрофона». Думаю, многие помнят те времена, когда по радио можно было познакомиться с шедеврами мировой и нашей литературной классики. Но ничего такого теперь и в помине нет. Да и радио, такое, каким помню его я, тоже уже нет. Заменой стал пресловутый «ящик» с многочисленными сериалами и юмористическими программами, после которых еще грустнее становится, ведь редкий фильм обходится без убийств, насилия и прочих сцен. Так почему же мы удивляемся и возмущаемся, когда вдруг наша молодежь не соответствует нашим же представлениям о ней? Не мы ли руку ко всему этому приложили?

Я не говорю о том, что надо было вводить запреты на музыку, песни, танцы. Вовсе нет, но почему в этом многообразии жанров и стилей не осталось места нашей народной музыке, трансляции театральных программ, пропаганде национальных традиций? Возможно, я выражаю свои мысли сумбурно и непоследовательно, но, честное слово, мне кажется, мы теряем что-то очень важное из своей культуры, что может сказаться на всем народе. И не факт, что дети наших внуков будут понимать – о чем это я сегодня так сокрушаюсь.

Павел Тарасович Новиков, г. Псков



Дорогие читатели!
Если у вас тоже есть приятные воспоминания о добрых, полезных традициях – пишите. Давайте попробуем вместе их возродить.

Многие женщины сталкивались с такой неприятностью как эрозия шейки матки. Большинству врачи предлагают в качестве лечения метод прижигания, но перед тем, как решаться на такие кардинальные меры, стоит попробовать вылечиться с помощью лечебных трав, масел, мумие и меда. Также необходимо обратить внимание на женское здоровье в целом, понять причину эрозии и избавиться от остальных женских заболеваний, чтобы не спровоцировать появление новой эрозии.

ЛЕЧИМ ЭРОЗИЮ

Чем себе помочь

• При лечении эрозии шейки матки эффективны ватные тампоны, обильно смоченные облепиховым маслом (примерно 7-10 мл на тампон). Тампоны держите в течение ночи. Курс лечения 8-12 процедур. На период лечения воздержитесь от половой жизни.

• Смешайте 3-4 капли эфирного масла чайного дерева со столовой ложкой растительного масла, масла зародышей пшеницы или масла персика. Обмакните тампон в полученную смесь и введите во влагалище на 1 час. Повторяйте процедуру утром и вечером. Курс лечения 2-3 недели. После 2-недельного перерыва курс повторите.

• Смешайте пихтовое масло с облепиховым, персиковым или медицинским подсолнечным в пропорции 1:1,5, хорошо встряхните, смочите полученной смесью кусочек бинта или ватки и, прежде чем вводить тампон, смажьте смесью слизистую влагалища. Если жжение отсутствует или будет терпимым, то введите тампон. Курс лечения – 15-17 ежедневных процедур.

• Психологи говорят о том, что эрозия чаще поражает тех женщин, у которых отсутствует чувство безопасности, которые разочарованы и замкнуты в себе. Часто такие женщины заменяют любовь к самой себе сладкими блюдами, кондитерскими изделиями. Чтобы излечение эрозии проходило быстрее, ежедневно повторяйте себе следующие слова: «Я люблю и уважаю себя. Любовь и гармония в моем сердце помогают мне принимать правильные решения и действовать эффективно».

Фитотерапия

• При всех воспалениях женской половой сферы помогает отвар зверобоя. 1 столовую ложку травы залейте стаканом кипятка. Прокипятите 15 минут на малом огне, потом процедите. Принимайте по 1/4 стакана 3 раза в день.

• 2 чайные ложки сухой травы с цветками подмаренника настаивайте 2-3 часа в 1 стакане кипятка, плотно закрыв посуду, затем процедите. Принимайте в теплом виде по 1/4 стакана 3-4 раза в день до еды при эрозии шейки матки.

• Введите глубоко во влагалище тампон, смоченный соком свежих листьев крапивы, и прижмите его к шейке матки. Можно вводить на тампоне и кашицу из листьев крапивы. Процедуры выполняйте 1 раз в день в течение 2-3 недель.

• 2 столовые ложки корневищ бадана залейте одним стаканом кипятка, после чего прокипятите 30 минут на водяной бане, сразу процедите и дайте остыть. Полученным отваром спринцуйтесь 1-2 раза в день в течение 10 дней.

• При эрозии шейки матки залейте 0,5 л водки 5 столовых ложек марьина корня (пиона уклоняющегося) и дайте настояться 3-4 недели. Пейте по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 40 дней, затем сделайте перерыв 14 дней. После перерыва лечение повторите. Для спринцеваний разведите в 0,5 л кипяченой воды 2-3 столовые ложки настойки.

• 4 столовые ложки без верха травы чистотела залейте 1 литром кипящей воды, дайте настояться 1 час, процедите. Полученный настой разделите на пять равных частей. Затем каждую часть разводите 1 литром теплой кипяченой воды и спринцуйтесь. Делайте это каждый вечер в течение месяца.

• 3 столовые ложки измельченных листьев эвкалипта с вечера положите в термос и залейте 3 стаканами кипятка. Утром процедите. 1 стакан настоя выпейте маленькими порциями в течение целого дня, остальным настоем поспринцуйтесь. Если вы не сможете найти эвкалиптовые листья, то используйте аптечную настойку эвкалипта. Пейте ее по 15 капель, разведя водой, 2 раза в день. Для спринцеваний 1 чайную ложку настойки разводите в 1 стакане воды.

• 3 столовые ложки аптечной травы полыни залейте стаканом кипятка, прокипятите на малом огне 10 минут, процедите и отожмите. Для спринцеваний полученный настой разведите в 10 раз кипяченой водой (остуженной до температуры тела).

• Смешайте по 1 столовой ложке зеленого чая и цветков календулы. Все заварите в литровой банке кипятком, наполнив ее водой до краев. Дайте настояться в темном месте часа 2-3, затем процедите. Разбавьте настой таким же количеством кипяченой воды (1:1). Разделите на 2 части. Одной частью проспринцуйтесь вечером перед сном, а второй частью сделайте спринцевание утром. Раствор при этом должен быть теплым. На ночь вставьте во влагалище тампон, смоченный в неразбавленном настое. Повторяйте процедуры каждый день до выздоровления.

• 2 столовые ложки аптечных цветков календулы залейте 300 мл кипятка. Дайте настояться 2 часа в термосе. Затем процедите, остудите до чуть теплого состояния, и спринцуйтесь 2 раза в день. Курс лечения 10-15 процедур.

Медовые средства

• Возьмите примерно столовую ложку натурального меда и нанесите на марлевый стерильный тампон. Вводите тампон ежедневно поглубже, если эрозия сопровожда-

ется цервикальными выделениями (то есть, выделяемыми из шейки матки). Во время первых 2-3 процедур вас могут беспокоить жжение и зуд, которые не опасны и в дальнейшем не будут появляться. После 10-12 процедур секрет полностью очистится, слизистая шейки матки приобретет нормальный вид, воспаление уйдет. Проделайте от 10 до 15 процедур на курс.

• При эрозии и белях приготовьте раствор пчелиного меда (на 1 часть меда возьмите 2 части воды), пропитайте им тампон из марли и введите глубоко в предварительно очищенное от слизи влагалище на 24 часа. Курс лечения 15-20 ежедневных процедур.

• Стерильный ватный тампон смочите в смеси, предварительно смешав 2-3 капли сока растения золотой ус и 100 г меда. Введите тампон на 5 часов. Лечение проводите в течение 14 дней.

• Сделайте тампон из стерильного бинта, положите внутрь него чайную ложку меда и кусочек алоэ (очищенный от кожицы), вставьте во влагалище на ночь. Делайте тампоны ежедневно в течение 10 дней.

• Возьмите 3-процентный спиртовой раствор прополиса, смочите им тампон и введите во влагалище, прижав к шейке матки (слизь с нее предварительно удалите). Через 8-12 часов тампон удалите. Курс лечения при эрозиях шейки матки и воспалениях влагалища составляет в среднем 7-10 дней (тампоны вставляются 1 раз в день). При использовании 10-процентной спиртовой настойки прополиса предварительно разведите ее водой (на 1 часть настойки возьмите 2 части воды).

• 10 г медицинского вазелина доведите до кипения в эмалированной посуде на водяной бане и охладите до 50-60°С. Затем добавьте туда 10 г измельченного прополиса и при помешивании в течение 10 минут нагревайте на маленьком огне (на водяной бане) до 70-80°С. Смесь профильтруйте через марлю и охладите, помешивая. Ежедневно, в течение 15 дней, закладывайте во влагалище тампон, пропитанный этой мазью.

Снимаем воспаление

• Кроме местного лечения, при эрозиях очень важно поддерживать организм противовоспалительными травками, которые значительно ускорят процесс выздоровления при приеме их внутрь. В многокомпонентных сборах травки усиливают действие друг друга, поэтому, если вы сможете раздобыть все компоненты, воспользуйтесь пользой сборов. Кстати, этими же сборами вы можете спринцеваться, вводя 200 мл процеженного настоя 2 раза в день.

• Смешайте по 5 частей травы зверобоя, листа крапивы, по 3 части травы пастушьей сумки и цветков ромашки. 2 столовые ложки предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залейте 0,5 л кипятка, слейте вместе с травой в термос, дайте настояться ночь. Принимайте по 1/3-1/4 стакана 3-4 раза в день до еды. Курс 2-3 месяца.

• Возьмите 5 частей цветков календулы, по 3 части коры дуба, корня кровохлебки, травы тысячелистника, добавьте 1 часть листа эвкалипта. 2 столовые ложки предварительно измельченного сбора залейте 0,5 л кипятка и дайте настояться ночь в термосе. Принимайте по 1/3-1/4 стакана 3-4 раза в день до еды в течение 2-3 месяцев.

• Смешайте в равных частях измельченные корень солодки, траву донника, лист кипрея, траву чабреца, корень первоцвета, корень кровохлебки, корень горца змеиного. Две столовые ложки сбора залейте 2 стаканами кипящей воды и дайте настояться в термосе в течение 8 часов. Пейте по трети или четверти стакана 3 раза в день до еды в течение 3 месяцев.

• Возьмите в равных количествах траву полыни, цветки ромашки, цветки бессмертника, корень алтея, траву володушки, корень лопуха. 1 столовую ложку тщательно перемешанного сбора залейте 1 стаканом кипятка и настаивайте ночь в термосе. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день в течение 2 месяцев подряд.

• Тщательно перемешайте в равных частях кору осины, лист черники, цветки ромашки, корень девясила, траву золототысячника, траву володушки, лист смородины. 2 столовые ложки предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залейте 0,5 л кипятка, слейте с травой в термос, оставьте настаиваться на всю ночь. Принимайте по 1/3-1/4 стакана 3-4 раза в день до еды. Проведите курс 2-3 месяца.

• Нижеприведенный сбор применяйте только при здоровых суставах. Возьмите в равных частях лавровый лист, кору дуба, почки сосны, плоды или хвою можжевельника, корень аира и траву очанки. Столовую ложку перемешанного сбора заварите 1 стаканом кипящей воды, перелейте в термос и настаивайте 7-9 часов. Пейте по трети стакана 3-4 раза в день перед едой в течение 2 месяцев.

• Смешайте в равных частях траву репешка, лист мяты, траву душицы, траву череды, корень девясила, плоды шиповника, корень кровохлебки. 2 столовые ложки сбора залить 2 стаканами кипящей воды в термосе, дайте ночь настояться и пейте по 1/3 стакана 4 раза в день в течение 2-3 месяцев.

• Перемешайте цветки лабазника, корень кровохлебки, корень сабельника, плоды черемухи, траву мяты, курильский чай, корень бадана, взяв всех компонентов поровну. 2 столовые ложки предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залейте 0,5 л кипятка, слейте вместе с травой в термос, настаивайте ночь. Принимайте по 1/3-1/4 стакана 3-4 раза в день до еды. Курс должен длиться не менее 2-3 месяцев.

• Корень бадана, корень девясила, корень аира, лист крапивы, цветки календулы, лист мать-и-мачехи, плоды кориандра, побеги багульника возьмите в равных частях, измельчите и тщательно перемешайте. Столовую ложку сбора заварите 200 мл кипятка в термосе и оставьте на всю ночь, чтобы настоялось. Принимайте по 1/3-1/4 стакана 3-4 раза в день до еды в течение 2-3 месяцев.

• Смешайте в равных частях побеги багульника, лист черники, траву цикория, цветки пижмы, корень лопуха, траву тысячелистника, плоды шиповника, плоды боярышника, лист малины, лист смородины, плоды рябины обыкновенной. 2 столовые ложки сбора залейте 0,5 л кипятка, слейте вместе с травой в термос, дайте настояться ночь. Принимайте по 1/3-1/4 стакана 3-4 раза в день до еды. Курс 2-3 месяца.

Подготовила Инна Листок

НИ ПТИЧИЙ, НИ СВИНОЙ ГРИПП НЕ УСТОИТ

В последние дни весь мир встревожен появлением нового вируса гриппа, который косит население планеты без пощады. Лично я думаю, что не паниковать надо, а готовить свой собственный организм к этой напасти. Человечество не в первый раз сталкивается с массовым заражением вирусом гриппа, поэтому относиться к этому нужно как к неизбежному злу. Мы сами виноваты в том, что загрязняем окружающую среду, вот и нарушается всеобщая гармония. Но я не философствовать призываю, просто хочу поделиться своими рецептами борьбы с любым гриппом. Во-первых, в каждом доме должен быть чеснок. Лично я, чтобы не заразиться, съедаю в день по 2-3 зубчика чеснока, это полезно во всех отношениях. Во-вторых, пью много зеленого чая или настой с брусникой, калиной, земляникой – всем, что нахожу на кухне. Если ничего этого нет – пью просто чай. Большое количество жидкости необходимо для вымывания из организма всего лишнего, но в чае, ко всему прочему, еще содержатся вяжущие и дубильные вещества, которые лишают вирусы и бактерии активности. В-третьих, я постоянно закаливаюсь и закаливаю своих внуков. Для этого сам каждый день принимаю контрастный душ, заканчивая холодной водой. А внукам обливаю ноги холодной водой. Важно это делать каждый день. Тогда будет результат.

И вообще: не так страшен черт, как его малюют. Нельзя в этом случае быть легкомысленным, но и паниковать не стоит. Лучше заранее припасти дома лимоны, мед, плоды шиповника, яблочный уксус. Подкисленное питье в первые минуты заражения может оказать самую надежную первую помощь.

Будьте здоровы и рассудительны!

Михаил Богданов, г. Люберцы

ВСТРЕЧАЕМ ЛЕТО В ОТЛИЧНОЙ ФОРМЕ

Каждый год жаркая погода застает меня врасплох: трудно переходить на летнюю обувь, приходится избавляться от «толстых» пяток, старых мозолей. Иначе любая обувь превращает жизнь в пытку: то жмет, то натертости возникают. Что об этом говорить, все с этим сталкиваются. Мама меня научила приводить ноги в полный порядок. Сразу хочу сказать, что не обязательно дожидаться летних дней, лучше ухаживать за ногами каждый день. Я поделюсь своими рецептами.

Если имеются застарелые мозоли на ногах, распарьте перед сном ноги, насухо вытрите, и к мозолям привяжите свежую лимонную корку с мякотью. Повторяйте несколько дней, мозоль через 5–6 дней размякнет, ее можно будет легко удалить. Вместо лимона для компресса можно использовать настой луковой шелухи в яблочном уксусе. Залейте небольшое количество шелухи яблочным уксусом, дайте настояться 2–3 дня. Затем наложите луковую шелуху на мозоли и закрепите повязкой. Оставьте на ночь. Повторяйте несколько дней.

Хорошо помогают и горячие ножные ванны. Положите в горячую воду питьевую соду – 1 чайную ложку на 1 л воды, влейте густой настой ромашки или хвои. После распаривания осторожно потрите мозоль пемзой, а затем смажьте питательным кремом или детским маслом. Но вообще, я должна сказать: так ухаживать за ногами надо каждый день, наши ноги это заслужили.

Ирина Михайловна Наседкина, г. Пермь

ЕСЛИ ГОЛОВА РАСКАЛЫВАЕТСЯ ОТ ДАВЛЕНИЯ

Надеюсь, что многие гипертоники меня поймут: иногда бывает так тошно, простите за это слово, что готов пойти на крайние меры: из-за высокого давления голова раскалывается, в ней болью отдается любое движение и даже громкое слово. Но самое неприятное в такой ситуации то, что я начинаю теряться и часто не знаю, как же себе помочь. Конечно, сразу пью лекарство от давления, но голове от этого не легче. Можно ли следом принимать еще и обезболивающее лекарство? А не навредит ли мне такая доза того и другого? И потому я начала искать для себя альтернативные средства самопомощи. И нашла. Такое средство может приготовить каждый, кому это нужно, потому что для рецепта специально надо найти только один компонент – это цветки белой лилии. Их можно и самим заготовить, собрав на даче, или у друзей попросить в период цветения. А вот рецепт:

100 г зелени петрушки, 50 г цветков белой лилии, два лимона с кожурой и 300 г меда приготовьте. Лимоны, зелень петрушки и цветки лилии пропустите через мясорубку, залейте медом и поставьте в холодильник, предварительно очень хорошо перемешав. Через 7 дней начинайте принимать смесь по 2 чайные ложки за полчаса до еды.

Это очень мягко действующее средство, которое приучает организм создавать условия для стабилизации давления, настраивая сосуды на нормальный режим работы. В итоге – и давление понижается, и голова не болит, и печень не перегружается химией.

Лидия Сергеевна Серегина, г. Тюмень

ЖАРКО, ПОТЕЕМ...

У меня есть очень короткий, но дельный совет для тех, у кого потеют ноги. Это, конечно, бедствие, но с ним легко справиться.

Купите обычные войлочные стельки, пропитайте их в крепкой заварке зеленого чая, высушите, а потом поместите в обувь. Ходите так несколько дней, затем стельки удалите, иначе могут начаться головные боли. После перерыва повторите процедуру.

Дело в том, что в зеленом чае очень много дубильных и вяжущих веществ, они и влияют на выделение пота, делая этот неуместный процесс менее заметным. Эффект очень хороший. Раньше мой муж всегда стеснялся разуваться где-то, запах пота его убивал. Но вот с такими стельками, да еще при помощи ванночек с отваром шалфея положение исправилось.

Нина Никитична Комарова, г. Анапа

ЧУДО-НАСЕДКА

ИЗГОТОВИТЕЛЬ · РОССИЯ. ГАРАНТИЯ 18 МЕСЯЦЕВ. СРОК ЭКСПЛУАТАЦИИ 10 ЛЕТ.

Предлагаем автоматический инкубатор для вывода цыплят, утят, гусят, индюшат, фазанов, голубей, попугаев, лебедей и др. птиц. Наша чудо-наседка не доставит Вам хлопот, поможет вывести цыплят, освободив кучу свободного времени!

Наша наседка: • Обеспечивает одинаковый тепловой режим для всех яиц благодаря специальным верхним нагревателям. • Требует в 4-10 раз меньше времени для обслуживания, чем у аналогов. • Имеет естественную вентиляцию и регулируемое увлажнение воздуха. • Автоматически переворачивает яйца каждый час! • Имеет терморегулятор, который с высокой точностью поддерживает необходимую температуру. • **Легка (3 кг), компактна (580x520x280 мм), вместительна (на 63 куриных яйца), экономична (90 Вт; 220 В)!**

РОСС RU.АЕ88.В00203

ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ЧУДО-НАСЕДКОЙ И ЖИВИТЕ БЕЗ ЗАБОТ!

Цена с оплатой при получении на почте - 3490 руб.

ВПЕРВЫЕ СУШИМ БЕЗ ПРОБЛЕМ!

Кому не знакомы духота, грязь, копоть, длительные ожидания во время сушки грибов и ягод на зиму? Кто не мечтал о лёгкой, не требующей усилий и внимания, заготовке продуктов впрок? Теперь мы можем исполнить ваше желание! Предлагаем вам лёгкую (3,5 кг), компактную (325x300 мм) и одновременно вместительную (3 кг) сушилку для любых трав, грибов, ягод, корнеплодов, фруктов, пряностей и др. Процесс сушки, в отличие от обычного способа, идет не только быстрее (от 1,5 ч), качественнее (полностью сохраняются вкус и витамины в продукте), но и с дополнительным стерилизующим эффектом, при невысокой температуре (30-70°С) «без поджаривания» (благодаря чему заготовки могут храниться длительное время), и даже не требует утомительного переворачивания продуктов!

Товар соответствует ГОСТам!

РОСС RU.МЕ91.В00935

СОХРАНИМ ЗАПАСЫ БЕЗ ПОТЕРЬ!

Цена - 2500 руб. с оплатой при получении на почте.

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ПОВЫШЕННОГО ДАВЛЕНИЯ НАВСЕГДА!

Количество больных гипертонией в России составляет 36,7%! В то же время в Китае, Юго-Восточной Азии, Японии, Европе и США эта проблема уже решена! Здесь широкое распространение получила «рефлексотерапия», проводящаяся при помощи уникального аппарата! Аппарат прошел клинические испытания и заслужил однозначно положительную оценку специалистов. **Аппарат:** • лечит основную причину болезни, а не только ее симптомы; • стабилизирует давление до нормального уровня; • абсолютно безопасен и прост в применении.

РОСС CN.ИМ02.В12846

ТЕПЕРЬ МЫ ЗНАЕМ, ЧТО ГИПЕРТОНИЮ МОЖНО ВЫЛЕЧИТЬ И ЗАБЫТЬ ПРО ЛЕКАРСТВА!

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМИ

Цена с оплатой при получении на почте - 2698 руб.

ЧУДО-СТИРАЛЬНАЯ МАШИНКА НА ЛАДОНИ

ЕЩЁ СОВЕРШЕННЕЕ, КАЧЕСТВЕННЕЕ, НАДЁЖНЕЕ!

Лидер продаж - суперминиатюрная ультразвуковая машинка, вес менее 500 г. • Абсолютно бесшумна! • Перестирает горы белья в ёмкостях любого объёма. • Не требует проточной воды! • Сверхэкономична: потребляет электроэнергии менее 20 Вт! • Обеспечивает высокое качество стирки любой степени загрязнённости! • Отстирает любую габаритную одежду (одеяло, зимнюю одежду, ковёр)! • Очистит, продезинфицирует ткань, обновит её цвет; без механической деформации белья! • Отправляясь в поездку, на дачу или в деревню - возьмите машинку с собой! • Не оказывает неблагоприятных воздействий.

ГАРАНТИЯ 18 МЕСЯЦЕВ

РОСС RU.АЕ05.В05109

Товар сертифицирован! Соответствует ГОСТам!
Срок службы не менее 10 лет.

Цена с оплатой при получении на почте - 1540 руб.
При заказе от 2 шт. цена - 1440 руб. за шт!

Сделать заказ на товары вы можете по телефонам:
8-800-2000-820 (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ);
8(8332) 40-98-05, 57-31-24. Или написав по адресу: 610052, г.Киров, а/я 10, отдел 49.
Теперь и для жителей Украины: 8-067-67-666-77.
Работаем с 6.00 до 21.00. Звоните сейчас!
ДОСТАВКА ПО РОССИИ БЕСПЛАТНО!
www.ksin.ru
www.mir-c.ru
Дополнительный почтовый сбор 6% от стоимости товара.
ОГРН 1074345028010 ООО «Мир комфорта», г.Киров, ул.Попова, 61, отдел 49

ЕСТЕСТВЕННОЕ РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ С СУСТАВАМИ

«Моей маме 55 лет. Начался дачный сезон, и все свободное время она проводит на даче. В последнее время появились боли в суставах, а также хруст при движениях. Переживаю, что все это может осложниться. Что вы можете посоветовать для профилактики?»

Елизарова Виктория

Ваши опасения обоснованы, потому что одна из причин остеоартроза – это пожилой возраст. Дело в том, что с течением времени суставной хрящ становится менее эластичным и более чувствительным к нагрузкам, поэтому ваша мама попадает в группу риска.

Для профилактики остеоартроза рекомендуем **«Глюкозамин-хондроитиновый комплекс»**, который содержит необходимые компоненты (глюкозамин и хондроитин) для борьбы с заболеваниями суставов.

«Глюкозамин-хондроитиновый комплекс» мощно стимулирует процесс восстановления хряща, влияет на обмен веществ в хрящевой ткани, предотвращает ее разрушение. Он улучшает функциональное состояние опорно-двигательного аппарата, что подтверждено Федеральной службой в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.

Для улучшения подвижности суставов, снижения до минимума болевого синдрома и оказания противоотечного действия лучше использовать наружное средство – **гель «Универсальный ГХК»**.

Для достижения лучшего результата рекомендуется комплексное использование **«Глюкозамин-хондроитинового комплекса» и геля «Универсальный ГХК»**.



Спрашивайте в аптеках города.
Уточните возможные противопоказания.
Не является лекарственным средством.

ЗАО «Фармакор», г. Санкт-Петербург, Каменноостровский пр., 67. Сан. эпид. 77 99 20.919.Б 000901 06 04 от 02 06 2004. ТУ 64-19-162-92. ОГРН 1067847136131

ФАРМАКОР

Европейская клиника "Сиена-Мед"

ЦЕНТР ® ТЕРАПИИ МОЗГА

уникальная диагностика и лечение по методам академика Куташова В.А.

ГОЛОВНОЙ БОЛИ ПОСЛЕ ТРАВМ ИНСУЛЬТОВ ЭПИЛЕПСИИ ШИЗОФРЕНИИ РАССЕЯННОГО СКЛЕРОЗА

т. (4732) 47-77-55 г. Воронеж,
ул. 60 Армии 22 Б www.sienamed.ru

Лиц. №ЛО-36-01-000111 от 8.08.2008г. выд. ГУЗ ВО. ООО "Европейская клиника "Сиена-Мед"

КАТАРАКТА И ГЛАУКОМА – БЕЗ ОПЕРАЦИЙ!

И радио, и газеты хвалят ОЧКИ ПАНКОВА. Неужели они правда так хороши? ***Н. Килин.***

Квантовые Очки Панкова — это гордость нашей науки, и никакие слова не смогут перехвалить их. Доказано, что болезнь зрения – это неспособность клеток к регенерации. **Уникальные Очки Панкова** возвращают клеткам эту способность с помощью **целебного света**, излучаемого **редкоземельными кристаллами**. Исцеляются клетки, восстанавливается зрение, и отступают **КАТАРАКТА, ГЛАУКОМА, ДИСТРОФИЯ сетчатки**, атрофия зрит. нерва, миопия, дальнозоркость и пр. **Потрясающие результаты!** Был случай, прозрел слепой глаз, инвалид-диабетик вернулся к работе.

Цена: 6900 руб. (до 15.05.09)
ПОДАРОК –
Бальзам** Панкова за **350 руб.

Адреса продаж:
ст. м «Динамо» — Ленинградский пр. 33А «Трансагентство»,
ст. м «Комсомольская» — ТЦ «Комсомольский».

Есть доставка по Москве.

ВЫСЫЛАЕМ НАЛОЖЕННЫМ ПЛАТЕЖОМ
(почтовый сбор – 5%.)
Адрес для заявок: 119313, Москва, а/я 13,
ЗАО «Медтехника почтой».
(495)739-06-02
www.medom.ru

Перед применением ознакомьтесь с инструкцией.

ЗАО «Медтехника почтой», Москва, Ленинградский пр., 33а, «Трансагентство». ОГРН 1067746607180

Миастения:

Здоровая мышечная усталость приятна. Отдыхаешь и чувствуешь, как в тебя с каждой минутой вливаются свежие силы. Но некоторым знакомо и другое ощущение, когда после совсем небольших нагрузок человек буквально раздавлен непомерной усталостью, когда нет сил двинуть даже пальцем, а веки сами собой предательски опускаются, не давая смотреть. Что это, ленивые мышцы или болезнь? Насколько она серьезна и есть ли пути к излечению? На вопросы «Лечебных писем» отвечает кандидат медицинских наук, врач-невролог, мануальный терапевт Б.В. ДОЛГО-САБУРОВ.

– Борис Валерьевич, в письмах читателей встречаются жалобы на тяжелую болезнь – миастению. Спрашивают, можно ли помочь народными средствами...

– На самом деле нервно-мышечное заболевание под названием миастения – это достаточно редкая патология (от 15 до 50 больных на 100 тысяч жителей). Скажу сразу, что она не поддается самолечению, ни устранению народными средствами и даже лечению в коммерческих медицинских центрах. Это бюджетная отрасль медицины. А то, что в вашу газету жалобы на миастению приходят достаточно часто, означает лишь, что люди часто путают эту болезнь с похожими на нее состояниями. Просто повышенная утомляемость, усталость – это не миастения, а скорее всего, синдром хронической усталости, разные варианты астенического синдрома, нарушение и снижение иммунитета. А миастения – это аутоиммунное заболевание, как ревматоидный артрит, сахарный диабет и рассеянный склероз.

– Судя по названию, миастения поражает мышцы?

– Нет, эта болезнь поражает синапсы – места соединения нерва (нервного окончания) и мышцы. Очень приблизительно механизм поражения можно представить так. У нас в организме посредником, передающим нервный импульс от нерва к мышце, служит вещество ацетилхолин. Когда он взаимодействует с особыми рецепторами на синапсе, мышца сокращается. При миастении иммунная система по какой-то причине вырабатывает против этих рецепторов антитела, которые мешают ацетилхолину взаимодействовать с рецепторами. Это аутоиммунный процесс. Он ведет к нарушению нервно-мышечной проводимости, что проявляется слабостью и патологической утомляемостью скелетных мышц.

– И мышцы при этом атрофируются?

– Нет, как правило, атрофии не происходит, потому что есть другие системы-посредники, которые продолжают обеспечивать питание мышц. При миастении основной симптом – это патологическая мышечная утомляемость. Точнее, утомляемость и слабость мышцы, которая появляется при физической нагрузке (в целях диагностики используют ритмическую нагрузку), а после отдыха исчезает. Этим миастения отличается от другого заболевания – миопатии, или прогрессирующей первичной мышечной дистрофии, когда развивается похудение, дистрофия мышц, а слабость их становится постоянной как раз в результате атрофии, потери мышечных волокон. То есть при миопатии «корень зла» находится в самой мышце. Это не аутоиммунное заболевание, а наследственное. Обычно в нем совершенно четко прослеживается наследственный компонент, определены и гены, отвечающие за ту или иную форму миопатии, но лечения до сих пор нет. Гораздо реже бывают другие виды миопатии – связанные со злокачественными опухолями, эндокринные (чаще всего при патологии щитовидной железы), обменные, токсические и т.д.

– А миастения имеет наследственную составляющую?

– Практически нет. Единственный вариант – миастения новорожденных, когда в кровь плода пока еще поступает материнская кровь, а к рецепторам – материнские антитела. Но когда ребенок рождается и у него запускается собственный кровоток, эти антитела исчезают из крови, и человек всю жизнь живет без признаков миастении.

– Причина возникновения миастении неизвестна?

– Предположений много, но первопричину мы пока определить не можем, как и при любом аутоиммунном заболевании. В норме у нас тоже существуют антитела-разрушители, но для чужеродных агентов – инфекционных, токсических и т.д. Почему появляются антитела к собственным тканям? Почему иммунная система вдруг начинает определять собственную ткань как чужеродную и агрессивную? Ответов на эти вопросы у нас нет.

– Когда и у кого чаще возникает это заболевание?

– Пол, как правило, женский, возраст – период полового созревания или третье-четвертое десятилетие жизни. Описана и миастения позднего возраста, то есть уже в 50–60 лет. Но у пожилых людей болезнь протекает более благоприятно.

А в молодом возрасте миастения очень часто ассоциируется с опухолями вилочковой железы (тимуса). К этому периоду вилочковая железа должна уже атрофироваться, замещаясь жировой тканью. Но у миастеников она, напротив, очень часто продолжает функционировать, увеличивается в размерах, в ней появляются доброкачественные опухоли, то есть явно прослеживается связь миастении с иммунной системой. Если в молодом возрасте больного прооперировать, удалив вилочковую железу, то иногда миастения вообще сходит на нет, а чаще протекает спокойно и размеренно, без кризов.

– Насколько это вообще опасное заболевание?

– Все зависит от степени распространенности процесса. Опасность возникает, как правило, при генерализованной форме, когда поражаются мышцы глотки и гортани (человек не может жевать и глотать) и дыхательная мускулатура, то есть нарушены жизненно важные функции. Бывают также локальные формы (например, глазная, когда при зрительной нагрузке опускаются веки), но они опасности для жизни не несут.

– Чем лечат миастению?

– Еще лет 80 назад больные миастенией очень часто погибали. Но в 1930-х годах американская исследовательница Мэри Уокер обнаружила, что при миастении помогают препараты, которые блокируют фермент, расщепляющий ацетилхолин. После приема или инъекции этих препаратов (наиболее широко известен прозерин) больной оживает

жизнь продолжается



прямо на глазах, к нему возвращаются мышечные силы. Однако дозы применяются высокие, подбираются они строго индивидуально, и первоначальное лечение осуществляется только в стационаре, который специализируется на нервно-мышечной патологии. Одновременно больному назначаются препараты, которые подавляют иммунитет. Все эти средства обладают значительными побочными эффектами, поэтому надо очень строго определять показания к такой терапии, чтобы не навредить. Далее, применяется обменный плазмоферез.

– Что это такое?

– У пациента забирают какое-то количество крови, пропускают через центрифугу и отделяют плазму – жидкую часть крови, в которой содержатся те самые антитела. На первой процедуре плазму замещают растворами-кровезаменителями. В дальнейшем полученную у больного плазму можно фильтровать, замораживать, то есть очищать от циркулирующих в крови иммунных комплексов и снова вводить ему же.

– Каков же прогноз для этих людей на будущее?

– При правильном лечении и курировании больной миастенией теперь имеет все шансы на нормальную продолжительность жизни – в среднем 70 лет, как по стране. Но для этого у него должен быть свой лечащий врач-невролог. Такой специалист есть в каждой поликлинике. Но если у вас возникли какие-то проблемы, всегда можно обратиться на кафедру нервных болезней МАПО в Санкт-Петербурге, которая уже десятилетиями специализируется на нервно-мышечной патологии. Лечащего врача необходимо посещать хотя бы раз в полгода после первичной госпитализации, установления диагноза и подбора терапии. То же самое делайте при каких-то непредвиденных событиях, стрессах, инфекционных, простудных и прочих заболеваниях, которые ухудшают течение болезни. Если женщина, страдающая миастенией, планирует беременность, то все это должно протекать под наблюдением квалифицированного невролога.

– Давайте теперь поговорим про те болезни, которые только похожи на миастению, но гораздо более распространены.

– Это прежде всего астенический синдром. Как правило, он возникает на фоне стрессов, психоэмоциональной перегрузки, после тяжелых заболеваний, а проявляется сниженным настроением, отсутствием мотивации и, естественно, ощущением общей и мышечной слабости и утомляемости. Но такого быстрого упадка сил, четко связанного с нагрузкой, и восстановления после отдыха, как при миастении, при астеническом синдроме не бывает; человек чувствует себя плохо постоянно. Это основа диагностики. Сюда же можно отнести различные депрессивные состояния. Да и часто обсуждаемый синдром хронической усталости – это то же самое астеническое состояние, хотя делаются попытки подвести под него какую-то серьезную базу...

– Что же делать, если мышечная слабость и усталость не проходят?

– При любой мышечной слабости не пытайтесь поставить себе диагноз и начать самолечение. Надо обратиться к врачу-неврологу, психотерапевту, который осмотрит вас, побеседует, проведет первичные диагностические тесты и поставит диагноз. Лучше сначала заподозрить миастению, а потом снять диагноз, чем пропустить это тяжелое заболевание. Больных с миастенией нельзя лечить так, как больных с неврозами, с астениями, с синдромом хронической усталости.

– Есть ли какой-то признак, кроме усталости и слабости, по которому человек может заподозрить у себя миастению?

– Как правило, у пациентов с любой формой миастении одним из первых симптомов появляется птоз – опущение верхнего века. Обычно он асимметричный: на одном глазу больше, на другом меньше. После пробуждения птоз отсутствует. Но когда женщина накладывает макияж или мужчина бреется, пристально глядя на себя в зеркало, может появиться этот симптом: или один глаз потихоньку прикрывается, или оба, но в разной степени. Это не обязательно миастения, но если вы заметили птоз, то идите к врачу и конкретно указывайте на этот симптом. А врач уже разберется.

– Возможна ли какая-то профилактика миастении и похожих на нее заболеваний?

– Если говорить о миастении, то все зависит от состояния и гармонии иммунной системы. Спровоцировать развитие аутоиммунных заболеваний могут перенесенная вирусная инфекция, острый стресс, длительное психоэмоциональное перенапряжение – всего этого, по возможности, следует избегать. Что же касается астенических состояний, то в их профилактике и лечении решающую роль должен играть здоровый образ жизни.

– Что вы к нему относите?

– Прежде всего, строгое соблюдение режима труда и отдыха, подъем и отбой в одно и то же привычное время. Если вы «жаворонок», то переучивать вас на «сову» (или наоборот) не стоит, будет стресс. Спать надо определенное время, не менее 7-8 часов, хотя сон – вещь индивидуальная.

Приятная, интересная деятельность помогает лечить астению и депрессию. Тут много значит участие и помощь родственников, друзей, коллег по работе. Надо заинтересовывать человека, не давать ему засиживаться, залеживаться, уходить в себя.

Конечно, следует избегать злоупотребления алкоголем, курения, любых крайностей в питании. Здоровый образ жизни – это активность, подвижность, закаливание, занятия спортом, прогулки на свежем воздухе, бассейн. В общем, все рекомендации обычные, как профилактика любого заболевания. И если человек ведет здоровый образ жизни, он вправе предположить, что его организм его не подведет.

Беседовал Александр ГЕРЦ

Вместе на всю жизнь

Совсем одинокий русский пенсионер (68 лет, 162-68), не курю. Мои увлечения – лес, травы, труд на природе. Суета, скаредность, рыночно-наживные отношения, грубость и придирки – это не для нас, правда? Тебе 55 лет или более, и это прекрасно. Мне нужна та, кто со здоровым образом жизни дружна. Ты из глубинки, где лес, вода, тишина. Это могут быть, например, юг или Средняя полоса России. Ты тоже одинока и ждешь нежности, уважения, ласки – тогда я твой. Если в хозяйстве не хватает мужских рук, пригласи, приеду. И если будет взаимность, тогда мы вместе на всю жизнь. Жду звонка.

Александр, тел. 8-912-115-16-34 (сот.)

Отзовитесь, православные люди!

Своего жилья у меня нет, снимаю квартиру, но в мае должна ее освободить. А идти мне некуда, у нас в городе квартиры очень дорогие. Очень прошу откликнуться добрых людей и пустить меня под свой кров за деньги, но по-божески. Хоть в комнате, хоть в квартире согласна жить вместе с верующими людьми. Но далеко от Липецка уехать не могу. Мне 56 лет, православная христианка, стараюсь жить по заповедям. Болячек, правда, хватает. Адрес сообщу по телефону.

Светлана, тел.: 8-919-165-69-02, 8-904-688-05-16

Откликнись, верный друг!

Вдова, украинка, приятной внешности, с нормальным, добрым характером. Мне 50 лет (рост 165 см, вес 65 кг), живу и работаю в Москве. Люблю природу, музыку, путешествия. Сыну 26 лет, живет с семьей на Украине. Дочь учится на последнем курсе академии в Москве. Хочу найти друга – мужчину до 60 лет, свободного, доброго, не способного на предательство и ложь.

Тамара, тел. 8-926-258-24-65

Где ты, добрая, порядочная?

Татарин, верующий, нормальной внешности, 59 лет, рост 170 см, вес 75 кг. Образование неоконченное высшее. Очень одинок, давно живу в Москве, есть жилье. Родом из Нижегородской области, построил на родине (в селе) хороший дом. Село большое, все удобства для жизни есть, вода и газ в доме. Веду здоровый образ жизни, добрый, порядочный, с юмором. Хочу познакомиться только для серьезных отношений с доброй, порядочной, одинокой женщиной до 60 лет, готовой переехать ко мне. Инвалидность 3-й группы или физический недостаток значения не имеют. Я люблю природу и в дальнейшем хочу жить в селе. Вы желательно из сельской местности или из маленького города. Прошу не беспокоить меня лживых, пьющих, расчетливых, а также из мест лишения свободы.

Геннадий, тел. 8-905-712-43-22

Счастье – быть кому-то нужной

Мне 60 лет, вдова, русская, по гороскопу Водолей, без вредных привычек, живу в небольшом городке, жильем обеспечена. Очень хотелось бы найти для общения друга (60-65 лет) без вредных привычек. Так хочется просыпаться и знать, что ты кому-то нужна! Очень на это надеюсь.

Анна Сергеевна, тел. 8-960-589-45-83

Общаюсь только с родными

В 38 лет (рост 160 см) я инвалид 2-й группы, без вредных привычек, женат не был. Не работаю, сижу дома, летом занимаюсь огородом. Друзей не имею, общаюсь с родными, близкими. Хочу познакомиться с девушкой не пьющей, не курящей, можно тоже с инвалидностью. Возраст и внешность не имеют значения.

Адрес: Валере, 429123, Чувашия, г. Шумерля, ул. Гастелло, д. 9. Тел. 8-919-664-50-22

Мечтаю встретить свою половинку

По гороскопу я Водолей 1977 года рождения, рост 164 см, вес 55 кг. По характеру спокойная, добрая, серьезная. Разведена, есть дочь (8 лет). Я очень устала от одиночества, и так хотелось бы встретить свою половинку – серьезного мужчину от 33 до 40 лет, доброго и любящего детей. Надеюсь, что найдется такой мужчина и обязательно мне напишет. Очень жду.

Адрес: Латыповой Венере, 452713, Башкортостан, Дюртюлинский р-н, с. Нижне-Аташево, ул. Приерова, 53

Избавимся от одиночества!

Хочу через нашу газету найти мужчину, друга, чтобы избавить его и себя от одиночества. Мне 57 лет, по гороскопу Рыба. Желаю всем, кто обращается в нашу газету, крепкого здоровья и исполнения заветных желаний.

Галина, Ростовская обл., г. Таганрог, тел. 8-918-606-41-30

Нам есть о чем поговорить

Мы – выпускники школы Н. Гумбета Октябрьского района Оренбургской области (выпуск 1963 года). Уже 45 лет, как мы окончили школу, и ни одной встречи. Дорогие одноклассники, от имени Апполонова Михаила Ивановича есть предложение собраться в обязательном порядке 1 июня 2009 года всем одноклассникам в школе Н. Гумбета. За 45 лет нам есть о чем рассказать друг другу! Пожалуйста, сообщите свои контактные телефоны.

Адрес: Барановой Марии, 460052, г. Оренбург, а/я 1191. Тел.: (83532) 9951-58, 8-902-247-5647 (Апполонов М.И., Вострикова А.И., Баранова М.С.)

Вспомним нашу молодость!

Звоните, если вы хотите переписываться, если интересуетесь лекарственными травами. Болезней много: полип желудка, гипертония, церебральный склероз, киста почки, катаракта и другие. Давно одинока, до депрессии. У меня один кот, и других кошек кормлю, общаюсь в основном с природой. Отзовитесь, коллеги по Сельскохозяйственной академии (Волгоград) – Чекин В., Дубровская Валя (выпуск 1965 г.); по Педагогическому институту (Волгоград) – Веревкин Юра, Быков и другие (1970 год); по Сельскохозяйственному техникуму (Ленинград, 1955 год) – Кунева Шура, Ершова Галя и другие; по ТСХА (Москва, 1974 год) – Морозов Виктор, Леля (наша староста из Минска). Я вас всех люблю! Мы уже не молоды, нам по 70 лет, и я очень одинока, нет друзей по духу. Родные далеко, болеют, подруги умерли. Жду весточки от друзей, коллег.

Адрес: Фетисовой (Ефановой) Раисе В., 400011, г. Волгоград, до востребования. Тел. (дом.) 41-60-17

Дорогие читатели!

Началась подписка на «Лечебные письма» на 2-е полугодие 2009 года.
Подписаться можно в любом почтовом отделении по каталогам
«Почта России»: 99599, льготный – 44197
«Пресса России» и «Роспечать» – 82882

Подписываясь на «Лечебные письма» и становясь постоянным читателем, вы поддерживаете газету.
Подписка – это гарантия того, что вы получите все номера «Лечебных писем» в срок и по стабильной цене.

ПОЧТА РОССИИ
КАТАЛОГ РОССИЙСКОЙ ПРЕССЫ
ПОЧТА РОССИИ
2009 второе полугодие
44197
99599

ПОДПИСКА-2009
ПРЕССА РОССИИ
82882

ГАЗЕТЫ ЖУРНАЛЫ
2009
Агентство «РОСПЕЧАТЬ»
82882

Почта России — Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на газету ~~журнал~~ (индекс издания)

«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА» — количество комплектов

На 200__ год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому

линия отреза

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

ПВ | место | литер

На газету ~~журнал~~ «ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА» (наименование издания)

Стои-мость	подписки	руб.	Количество
	переадрес.	руб.	комплектов

На 200__ год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

(почтовый индекс) город / село / область / район / улица

дом | корпус | квартира | (фамилия, И. О.)

Внимание! Для пенсионеров существует льготная подписка! Подписной индекс – **44197**.
Требуйте информацию на почте!

Спасибо, что подписались на нашу газету. Дай вам Бог здоровья!

ИШЕМИЯ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Прошу совета по лечению ишемии головного мозга народными средствами, так как лекарства очень дорогие. Еще хотела найти для лечения хотя бы 100 г конских каштанов, но не удалось. Прошу вашей помощи.

Адрес: Мельниковой Валентине Ивановне, 694748, Сахалинская обл., г. Невельск, ул. Гоголя, д. 4, кв. 43

НЕВРИТ И ГЕМОРРОЙ

С каждым месяцем падает мой слух, у меня неврит левого и правого ушей. Также не могу вылечить постоянно кровоточащий геморрой. Очень прошу написать, как бороться с этими заболеваниями.

Адрес: Петру, 220094, Беларусь, г. Минск, ул. Плеханова, д. 32, корп. 1, кв. 271

МЕЧТАЕМ О ДЕТЯХ

Мне 25 лет, 9 из них я замужем. Так получилось, что я рано вышла замуж. Моя проблема в том, что я не могу забеременеть, диагноз загиб матки. Операцию я боюсь делать. Помогите, пожалуйста, если кто знает, как вылечиться без операции. Мы с мужем очень хотим детей, но увы... Очень жду ваших писем.

Адрес: Малышевой Наталье Владимировне, 071302, Казахстан, Восточно-Казахстанская обл., г. Риддер, ул. Островского, д. 711, кв. 115

ЧЕМ ЛЕЧИТЬ ДОЧЬ И ПЛЕМЯННИЦУ?

Дочери 10 лет, у нее эрозия двенадцатиперстной кишки, гастрит, гастродуоденит, дискинезия кишечника и желчного пузыря. Лечили ее таблетками, но тошнота осталась, сидит на диете. Теперь начался сильный дисбактериоз кишечника и влагалища. И еще у племянницы киста на печени. Если кто сталкивался с такими заболеваниями и знает, как лечиться народными средствами, прошу откликнуться.

Адрес: Заниной Валентине, 353521, Краснодарский край, Темрюкский р-н, ст. Голубицкая, пер. Нагорный, д. 25

ХОЧУ БЫТЬ ЗДОРОВОЙ

В свои 28 лет страдаю язвой желудка, кистозным заболеванием яичников, в желудке желчь. Есть маленький ребенок, муж, и хочется подольше оставаться здоровой. Но сейчас такая экология! Вот поэтому и здоровья нет даже у молодых. Помогите советом, буду очень рада!

Адрес: Возной Антонине, 690016, Приморский край, г. Владивосток, ул. Гризодубовой, д. 33, кв. 4

ПОМОГИТЕ НАМ С ДОЧКОЙ!

Как стала работать лаборантом, без конца болит горло, задняя стенка воспаляется. Как лечиться, чтобы не сушило и не болело? Дочке 4 года, у нее при каждой простуде сильно воспаляются подчелюстные лимфоузлы, сразу же пропадает голос. Помогите нам, пожалуйста.

Адрес: Каримовой Наталье Николаевне, 624220, Свердловская обл., г. Нижняя Тура, ул. Машиностроителей, д. 3, кв. 23. Тел. (сот.) 89090087252

СИНИЛЬНЫЙ КОЛЬПИТ

Болею 6 лет, у меня синильный кольпит. Мне 55 лет. Нет больше сил. Очень прошу откликнуться тех, кто имеет опыт лечения этого заболевания народными средствами. Буду рада любым советам.

Адрес: Соколовой Валентине Михайловне, 142118, Московская обл., г. Подольск, ул. Шаталова, д. 8, кв. 52

ПРОИЗВОДСТВЕННОЕ ОТРАВЛЕНИЕ

Страдаю аллергией 17 лет. Было производственное отравление (соединение соляной кислоты с 10-процентным хлористым раствором). В связи с этим аллергия поражает почти весь организм: кожу (сильный зуд), глаза (конъюнктивит), нос (аллергический ринит), легкие (бронхиальная астма, спазмы, кашель до рвоты). Пострадали и почки (гломерулонефрит), сердце (ревматизм), кости (артрит), пищеварительная система (дискинезия, гастродуоденит, тошнота, понос, рвота). Появляются слабость, головокружение, головные боли, перевозбуждение и страх. Кроме этого, у меня гипертония 2-й степени, но в данное время давление скачет. А на правой почке 2 небольшие кисты. Лечилась у специалистов, но до сих пор не подобрали мне лечение. С большой надеждой обращаюсь к вам за помощью, буду рада любому совету.

Адрес: Спивак Людмиле Дмитриевне, 357356, Ставропольский край, Предгорный р-н, совхоз «Железноводский», ул. Юбилейная, д. 69а

МУЖ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ

У мужа опухоль (рак) головки поджелудочной железы, передавившая желчный пузырь. Так как он был в очень плохом состоянии, что не довезли бы его до областной больницы, сделали операцию в районе, подшили желчный пузырь к желудку. Сопутствующие заболевания: механическая желтуха, брадикардия, большая потеря в весе, и аппетит исчез. Посоветуйте, чем можно очистить кровь и печень, поднять аппетит. Может, знает кто, как можно полечить опухоль, чтобы она не росла?

Адрес: Баталовой Татьяне, 652221, Кемеровская обл., Тисульский р-н, п. Натальевка, ул. Смышляева, 24

РАК ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Помогите, пожалуйста, моему брату! Ему 70 лет, у него обнаружили рак предстательной железы. Прошу откликнуться тех, кто победил этот недуг или знает эффективные народные методы борьбы с ним (без хирургического вмешательства). Пожалуйста, помогите брату чем-нибудь, если знаете, как с этим справиться!

Адрес: Ботяновскому Петру Владимировичу, 222167, Беларусь, Минская обл., г. Жодино, ул. Гагарина, д. 30, кв. 32

ХРОНИЧЕСКИЙ ЛИМФОЛЕЙКОЗ

Нет сил смотреть, как мучается мой самый дорогой человек, моя тетя. У нее 4 года назад определили ХЛЛ – хронический лимфолейкоз. Очень высокий уровень лейкоцитов, увеличены лимфоузлы. Год назад перенесла инфаркт миокарда. Сейчас определили по гинекологии кисты больших размеров в обоих яичниках. Прошу срочно откликнуться добрых людей, которые знают, как победить эти заболевания. Буду очень рада каждому письму.

Адрес: Мазий Серафиме Даниловне, 350044, г. Краснодар, ул. Калинина, д. 13, корп. 52, кв. 48

СЫНУ ГРОЗИТ АМПУТАЦИЯ НОГИ

Болен сын, ему 19 лет. В январе 2008 года был поставлен страшный диагноз – хондросаркома колена. Была в июне 2008 года операция по замене коленного сустава (эндопротезирование), прошел 14 курсов химиотерапии. Появились метастазы в легких и рецидив

в колене (снова злокачественная опухоль), улучшения нет, грозит ампутация ноги. Помогите, травники, целители, Божьи люди – все, кто смог излечиться от этой тяжелой болезни! Будем рады любой помощи, совету. Живем с надеждой на лучшее.

Адрес: Ивановой Светлане Николаевне, 155252, Ивановская обл., г. Родники, мкр-н Южный, д. 19, кв. 10. Тел.: 8-49336-2-27-84 (дом.), 8-915-811-87-65 (сот.)

БОЛЕЗНИ ЗАТЯНУЛИСЬ

Очень нуждаюсь в вашей помощи. Язва раковая на ноге уже год, операцию делать отказываются из-за плохого состояния здоровья (нет гарантии, что я ее перенесу), и болезнь затянулась. Прошу дать совет или рецепт. И вторая моя просьба: помогите советом! Сильно болят глаза – краснота, резь, ломота. Диагноз конъюнктивит. Лекарства не помогают, глаза очень угноятся, с ночи веки слипаются, а утром не разомкнуть.

г. Владимир, т. 36-44-14

ОТЕЦ ТЕРЯЕТ ПАМЯТЬ

Отец 10 лет назад перенес сотрясение головного мозга, в больницу не обратился – самонадеянно решил, что все пройдет. Но это не прошло бесследно. Были головные боли, сейчас прогрессирует потеря памяти. Если полгода назад он еще ходил в магазин (пусть и не все, что надо, но покупал), то теперь никуда не ходит, не находит дорогу. Если можно хотя бы остановить дальнейшую потерю памяти, подскажите, как! Мне очень жалко отца, он еще не старый, но уже такой беспомощный.

Адрес: Цветковой Нине Сергеевне, 249054, Калужская обл., Малоярославецкий р-н, д. Алешково

УЖЕ СДАЮТ НЕРВЫ

Мне 44 года, уже 4 года я разбитая – то одна болезнь, то другая. Хожу по врачам, но безрезультатно. У меня гипертония второй степени, постоянные шумы, голова кружится, были прострелы до искр в глазах. Эластичность сосудов мозга нарушена. Еще уплотнение в поджелудочной железе, камни в желчном пузыре (1,2 см – самый большой). Была ужасная опоясывающая боль, вызывала неотложку. Может, можно чем-нибудь растворить камни? На щитовидке узел, очаговое поражение всей железы, сидела на гормонах. По гинекологии – миома, эндометриоз, недавно удалили полип, на яичнике киста, нарушен цикл еще с молодости. Запор бывает по 3 дня, давление скачет, часто покалывает под грудью (врачи сказали, что от невроза). Признали хондроз с артрозом. А самое главное, что меня пугает, – теряю зрение. Я в панике, нервы уже стали сдавать. Не знаю, что делать. Может, кто-нибудь поможет советом.

Адрес: Валентине Михайловне, 140300, Московская обл., г. Егорьевск, 1-й мкр-н, д. 37, кв. 83. Тел.: 8-906-068-15-64 (сот.), 8-496-40-3-98-07 (дом.)

НЕ ХОЧУ УМИРАТЬ

Мне 47 лет, я воспитываю приемного ребенка вот уже 7 лет. Вырастила своих троих детей, муж умер 6 лет назад. С 2007 года мне ставили диагнозы хронический бронхит, острая пневмония, а в этом году, уже когда открылось кровохарканье, очень сильное, я поняла, что у меня опухоль, особенно после того, когда врач сказал, что лучше бы был туберкулез. Не предложили ни операции, ни лечения – сказали, что все слишком запущено, лечить нет смысла. Я не хочу умирать. Люди добрые, помогите, мне нужно жить, чтобы растить ребенка, нянчить внуков. Кто знает, как лечить рак легких?

Адрес: Кураковой Нине, 632765, Новосибирская обл., Купинский р-н, с. Рождественка

МЕНИНГИОМА МОЗГА

Очень прошу откликнуться тех, кто знает, как лечиться травами при менингиоме мозга. Может быть, есть сбор, который замедляет рост новообразования?

Адрес: Шмыгалевой Людмиле Федоровне, 397907, Воронежская обл., г. Лиски, ул. 40 лет Октября, д. 81, кв. 27. Тел. 8-910-347-41-67

ЧЕМ ЛЕЧИТЬ ДОЧЬ?

Дочери 21 год, в прошлом году она оглохла. Диагноз такой: нейрофиброматоз 2-го типа, множественные невриномы черепных и спинальных нервов (повреждение стволового слухового нерва). Были 2 операции, но это не помогло восстановить слух. Кроме того, обнаружены антитела к гепатиту С, остеохондроз и грыжа межпозвонковых дисков, а также правая нога (голень) по размеру значительно меньше левой (как будто сохнет). Прошу всех, кто знает, как лечить эти болезни народными средствами, откликнуться и поделиться рецептами.

Адрес: Тусейнову Анатолию Алексеевичу, 100170, Узбекистан, г. Ташкент, ул. Маресьева, д. 24, кв. 52. Тел.: 262-64-39, 106-97-67

ПОМОГИТЕ СПРАВИТЬСЯ С КЛЕЩОМ!

У меня заболевание кожи лица и глаз – демодекс (клещ). Очень трудно поддается лечению. Вот уже несколько месяцев мучаюсь, лечусь, но результата почти нет. Надеюсь только на народные средства. Пожалуйста, дорогие, помогите советом. С огромной надеждой буду ждать. Мне 55 лет.

Адрес: Богдановой Анне Андреевне, 140109, Московская обл., г. Раменское, ул. Гурьева, д. 13, кв. 72

МИАСТЕНИЯ ВЕК

Кто знает рецепты от миастении, мышечной слабости век? Медицинских препаратов очень мало, их приходится использовать по максимуму, из-за них возникают сильнейшие боли в желудке. Очень прошу откликнуться людей, имеющих опыт лечения.

Адрес: Смирновой Фаине Александровне, 150033, г. Ярославль, пр. Шавырина, д. 20, кв. 7

КТО ИЗБАВИЛСЯ ОТ ВИТИЛИГО?

Мне 30 лет, диагноз витилиго. Пятна на теле начали появляться год назад. Теперь они везде, кроме лица. Говорят, болезнь неизлечима, но слышала, что есть все-таки вылечившиеся. Пожалуйста, напишите мне, если кто сумел вылечиться и сможет мне помочь. Жду с нетерпением.

Адрес: Сафиной Э.З., г. Казань, ул. Октябрьская, д. 15, кв. 3, ком. 2

ГАСТРИТ И ПАНКРЕАТИТ

Маме год назад сделали операцию по удалению желчного пузыря из-за камней. Ее продолжают беспокоить частые боли, жжение в правом подреберье. По утрам она постоянно чувствует сухость, кислый вкус, неприятный запах во рту. Анализы неплохие, УЗИ показало гастрит с пониженной кислотностью и панкреатит. Терапевт говорит, что боли, возможно, появляются из-за спаек. Мама принимает лекарства, но улучшений пока нет. Посоветуйте, пожалуйста, как лечиться после операции.

Адрес: Омаровой Гульмире, 030000, Казахстан, г. Актобе, ул. Братьев Жубановых, 308-59

ПОМОГИТЕ ЛЮБИМОМУ БРАТУ!

Любимому брату 67 лет, у него обнаружили заболевание желудка – рефлюкс-эзофагит и грыжу в диафрагме. Лекарства не помогают. Как избавиться от этих болезней? Очень жду ваших писем.

Адрес: Бурениной Анне Филипповне, 347630, Ростовская обл., г. Сальск, ул. Гончарова, 31

20 ЛЕТ СТРАДАЮ АСТМОЙ

Мне 55 лет, болею бронхиальной астмой больше 20 лет. И сейчас у меня очередное обострение. Я на гормонах, ингаляторах, но кажется, что легкие не функционируют. В бронхах ощущение сухости, стала плохо переносить сухой и жаркий воздух. Я так хочу жить, работать, быть полезной сыну и другим людям! Очень прошу, если у кого-то были похожие проблемы, и вы нашли способ лечения этой болезни, прошу поделиться, рассказать о своем опыте излечения. Испробовала много методов оздоровления, и они мне помогали. А сейчас растерялась и не знаю, что делать дальше, как себе помочь.

Адрес: Шамсутдиновой Ире, Узбекистан, г. Ташкент, пл. Х. Алимджана, д. 13б, кв. 43

ЛИШАЙ ВО РТУ

У меня красный плоский лишай слизистой оболочки рта. Он беспокоит меня в течение года. Предложенные врачом препараты существенных результатов не дали. Курс лечения я проходила за год уже трижды. Очень прошу вас, помогите мне избавиться от этого заболевания.

Адрес: Щеголеватых Людмиле М., Воронежская обл., г. Семилуки, ул. Менделеева, д. 3, кв. 1

ПОДСКАЖИТЕ РЕЦЕПТ!

Я пожилой человек, болезней много, но особенно беспокоит одна – недержание мочи. Это случилось недавно, и я так переживаю. Всю ночь просплю нормально, но стоит чуть приподняться, уже не дохожу до туалета. Видно, мышцы ослабли, и ни чихнуть, ни кашлянуть. Очень прошу, если кто знает лекарство от такой болезни, то сообщите мне.

Адрес: Волковой Зинаиде Васильевне, 400029, г. Волгоград, ул. Гремяченская, д. 10, кв. 79

Адрес для писем:

198099, Санкт-Петербург, а/я 1, «Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии: **(812) 786-27-50** в будние дни **с 11.00 до 18.00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам: 8(495)974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313); 8(495)101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №10 (169)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: pr@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».

Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, 17-я линия, д. 60-А, пом. 4 Н.
Подписано к печати 06.05.09.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00.
Установочный тираж 644 000 экз.
Заказ № ТД-1619 Цена свободная

